



## Меню на 21 Октября 2022 г

### Сад

( режим работы группы 12 ч )

| № рец.        | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |              | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) |
|---------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------------|--------------------------------|
|               |                                       |                 | Б                    | Ж     | У            |                                |
| <b>1</b>      | <b>Завтрак:</b>                       |                 |                      |       |              |                                |
|               | Каша из пшена и риса<br>«ДРУЖБА»      | 200             | 0,38                 | 0,13  | 3,12         | 15,15                          |
|               | Хлеб                                  | 40              | 3,2                  | 0,4   | 20           | 96                             |
|               | Масло (порциями)                      | 10              | 0,05                 | 3,63  | 0,07         | 33,1                           |
|               | Чай                                   | 180             | 3,93                 | 0,32  | 0,07         | 18,84                          |
|               | Мармелад                              | 20              |                      |       |              |                                |
| <b>Итого:</b> |                                       | <b>430</b>      |                      |       |              |                                |
| <b>2</b>      | <b>2 Завтрак:</b>                     |                 |                      |       |              |                                |
|               | Сок фруктовый                         | <b>150</b>      | 1                    | 0,2   | 20           | 92                             |
| <b>3</b>      | <b>Обед:</b>                          |                 |                      |       |              |                                |
|               | <b>I блюдо:</b> Суп Харчо             | 250             | 0,66                 | 02,02 | 4,52         | 42,4                           |
|               | <b>II блюдо:</b> Перловка<br>отварная | 130             | 2,31                 | 2,29  | 9,74         | 69,65                          |
|               | Биточек мясной                        | 70              | 11,92                | 8,8   | 11,64        | 173                            |
|               | Хлеб пшеничный                        | 50              | 3,2                  | 0,4   | 20           | 96                             |
|               | <b>III блюдо:</b> Компот              | 180             | 0,7                  | 0,09  | 21,26        | 85,61                          |
| <b>Итого:</b> |                                       | <b>730</b>      |                      |       |              | 539,53                         |
| <b>4</b>      | <b>Уплотненный полдник:</b>           |                 |                      |       |              |                                |
|               | Кекс Зебра                            | 40              | 4,64                 | 5,9   | -            | 72                             |
|               | Чай                                   | 180             | 0,02                 | 4,19  | <b>31,37</b> | 182,39                         |
|               | Макароны отварные с<br>маслом и сыром | 200             | 3,64                 | 5,37  | 36,67        | 210,0                          |
|               | Хлеб пшеничный                        | 30              | 4,5                  | 1,7   | 30,8         | 43,0                           |
|               | Банан                                 | 150             |                      |       |              |                                |
| <b>Итого:</b> |                                       | <b>490</b>      |                      |       |              | 603,39                         |
|               | <b>Всего за день</b>                  | <b>1800</b>     |                      |       |              | 1518,01                        |

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_