



## Меню на 10 ноября 2022 г Сад ( режим работы группы 12 ч )

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша рисовая на молоке	190	6,21	5,28	27,90	184,0
	Чай	180	0,02	-	-	0,19
	Масло (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Сыр	10				
<b>Итого:</b>		<b>415</b>				<b>313,29</b>
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Йогурт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Суп картофельный с макаронными изделиями и яйцом «Кудрявый»	200	4,9	3,8	20	121
	<b>II блюдо</b> Картофельное пюре	150	2,19	2,97	14,7	94,64
	Котлета рыбная	75	09,05	7,95	11,29	152,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	<b>III блюдо:</b> Компот	180	0,08	0,08	13,94	54,88
<b>Итого:</b>		<b>645</b>				<b>518,92</b>
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Чай	180	0,02	-	-	0,19
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,869	5,486	-	19,87
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Ватрушка	50	6,5	15,0	58,0	320
<b>Итого:</b>		<b>590</b>				<b>532,06</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1800</b>				<b>1452,77</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок  
Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик \_\_\_\_\_