



## Меню на 28 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 манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	Масло порциями	10	0,05	3,63	0,07	33,1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Чай	180	0,02	4,19	31,37	182,399
	Мармелад	20				
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>				<b>364,78</b>
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Сок фруктовый	150	1	0,2	20	92
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Суп Борщ со сметаной	200	25,71	7,11	13,43	236,97
	<b>II блюдо</b> Гречка отварная	130	5,73	04,06	25,76	162,5
	Тефтели из говядины	70	10,46	8,89	8,7	156,99
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	<b>III блюдо:</b> Компот из сухофруктов	180	0,7	0,09	21,26	145
	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	145
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>				<b>797,49</b>
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Булочка домашняя	70	2,3	0,7	13,2	80
	Молоко кипяченое	180	3	3,2	4,7	60
	Макароны отварные	175	0,67	0,13	5,43	25,66
	Гуляш	70	15	12,9	-	175,75
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Яблоко	50	0,4	0,3	10,3	10,3
	<b>Итого:</b>	<b>655</b>				<b>367,71</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1800</b>				<b>1621,98</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_