



Меню на 19 Декабря 2022 г Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша пшеничная	155	4,39	4,20	28,30	169,0
	Чай	180	0,12	0,02	10,20	41,0
	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,7	30,8	157,2
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	Печенье	20	2,3	6,32	12,2	102
Итого:		400				512,2
2	2 Завтрак					
	Сок фруктовый	150	0,90	0,18	17,71	76,9
3	Обед:					
	I блюдо: Суп Свекольник со сметаной	250	1,92	6,33	10,05	104,12
	II блюдо Гречка отварная	130	8,59	6,09	38,64	243,0
	Шницель из говядины	70	11,92	8,80	11,64	173,0
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	96
	III блюдо: Кисель	180	0,08	-	22,26	89,4
	Соус красный основной	20	11,62	42,03	80,18	745
Итого		690				
4	Уплотненный полдник:					
	Какао с молоком	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Омлет натуральный	150	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	20	96
	Картофель, запеченный с сыром	100	1,28	0,26	10,4	49,13
	Яблоко	100				
Итого:		610				335,62
	Всего за день	1800				1686,24

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: _____

Кладовщик: _____