



Меню на 10 января 2023 года

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 вязкая с маслом	175	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	180	3,94	3,26	16,458	112,1
	Печенье	20				
Итого:		400				505,1
2	2 Завтрак					
	Йогурт	150	2,8	3,4	4	86,0
3	Обед:					
	I блюдо: Суп манный с гречками	190	1,74	4,88	9,21	85,0
	II блюдо Макароны отварные	130	3,64	5,37	36,67	210,0
	Тефтели из сердца в соусе	80	12,6	9,49	6	168,7
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	0,9	78,48
	III блюдо: Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113
Итого:		660				733,18
4	Уплотненный полдник:					
	Булочка	70	7,8	4,35	28,3	114
	Чай	180	3,64	5,37	36,37	210
	Гуляш	70	2,3	0,7	13,2	80
	Рис отварной	120	0,06	0,05	0,012	0,42
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
Итого:		590				
	Всего за день	1800				1824,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: _____

Кладовщик: _____