



Меню на 26 Января 2023 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 Рябушка	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
	Печенье	20				
Итого:		415				313,29
2	2 Завтрак					
	Йогурт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
3	Обед:					
	I блюдо: Суп картофельный с макаронными изделиями и яйцом «Кудрявый»	200	4,9	3,8	20	121
	II блюдо Картофельное пюре	150	2,19	2,97	14,7	94,64
	Рыба с овощами	75	09,05	7,95	11,29	152,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	III блюдо: Компот	180	0,08	0,08	13,94	54,88
	Помидор свежий	40				
Итого:		645				518,92
4	Уплотненный полдник:					
	Чай	180	0,02	-	-	0,19
	Омлет	200	5,869	5,486	-	19,87
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Калачик сметанный	80	6,5	15,0	58,0	320
	Фрукт	100				
Итого:		590				532,06
	Всего за день	1800				1452,77

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик _____