



Меню на 7 Февраля 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 пшениная 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					
	Снежок	180	2,8	3,4	4	86,0
3	Обед:					
	I блюдо: Суп Шахтерский с гречками	190	1,74	4,88	9,21	85,0
	II блюдо Рис отварной	130	3,64	5,37	36,67	210,0
	Тефтели из рыбы 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
	Кукуруза консервированная	40				
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
	Макароны	120	0,06	0,05	0,012	0,42
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	Банан	100				
Итого:		590				
	Всего за день	1800				1824,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: _____

Кладовщик: _____