



## Меню на 1 Марта 2023 г

### Сад

( режим работы группы 12 ч )

| № рец.        | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |               | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) |
|---------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|---------------|--------------------------------|
|               |                                       |                 | Б                    | Ж     | У             |                                |
| <b>1</b>      | Каша Ячневая                          | 155             | 2                    | 0,26  | 13,08         | 62,6                           |
|               | Батон                                 | 40              | 3,2                  | 0,4   | 20            | 96                             |
|               | Масло (порциями)                      | 5               | 0,05                 | 3,63  | 0,07          | 33,1                           |
|               | Чай                                   | 180             | 0,02                 | 3,63  | 0,07          | 33,1                           |
|               | Сыр                                   | 15              |                      |       |               |                                |
|               | Компот консервированный               | 40              |                      |       |               |                                |
|               |                                       | <b>400</b>      |                      |       |               | <b>304,8</b>                   |
| <b>Итого:</b> | <b>2 Завтрак</b>                      |                 |                      |       |               |                                |
| <b>2</b>      | Сок фруктовый                         | <b>180</b>      | 1                    | 0,2   | 20            | 92                             |
|               | <b>Обед:</b>                          |                 |                      |       |               |                                |
| <b>3</b>      | <b>I блюдо:</b> Суп Щи                | 230             | 2,23                 | 1,57  | 16,38         | 88,92                          |
|               | <b>II блюдо:</b> Макароны<br>отварные | 130             | 3,68                 | 03,01 | 17,63         | 112,3                          |
|               | Гуляш                                 | 70              | 15,67                | 10,25 | 2,2           | 163,96                         |
|               | Хлеб пшеничный                        | 40              | 3,2                  | 0,4   | 20            | 96                             |
|               | <b>III блюдо:</b> Компот              | 180             | 0,08                 | 0,08  | 13,94         | 54,88                          |
|               | Горошек консерв                       | 40              |                      |       |               |                                |
|               | <b>700</b>                            |                 |                      |       | <b>621,06</b> |                                |
| <b>Итого:</b> | <b>Уплотненный полдник:</b>           |                 |                      |       |               |                                |
| <b>4</b>      | Шарлотка                              | 50              | 2,35                 | 4,82  | 45            | 202                            |
|               | Какао                                 | 180             | 0,27                 | 0,17  | 0,11          | 3,21                           |
|               | Суп молочный с рисом                  | 150             | 1,96                 | 0,28  | 20,72         | 93,24                          |
|               | Хлеб пшеничный                        | 50              | 4                    | 0,5   | 25            | 120                            |
|               | Яблоко                                | 100             |                      |       |               |                                |
| <b>Итого:</b> |                                       | <b>600</b>      |                      |       |               |                                |
|               |                                       |                 |                      |       |               |                                |
|               | <b>Всего за день</b>                  | <b>1800</b>     |                      |       |               | <b>1446,61</b>                 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_