



Меню на 7 Марта 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
	Мармелад	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
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
	Яблоко	100				
Итого:		590				
	Всего за день	1800				1824,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: _____

Кладовщик: _____