



Меню на 20 Марта 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 Рисовая	155	4,39	4,20	28,30	169,0
	Чай	180	0,12	0,02	10,20	41,0
	Батон	40	4,5	1,7	30,8	157,2
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	Сыр	15	2,3	6,32	12,2	102
Итого:		400				512,2
2	2 Завтрак					
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	17,71	76,9
3	Обед:					
	I блюдо: Суп Свекольник со сметаной	250	1,92	6,33	10,05	104,12
	II блюдо Гречка отварная	130	8,59	6,09	38,64	243,0
	Шницель из говядины	70	11,92	8,80	11,64	173,0
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	96
	III блюдо: Кисель	180	0,08	-	22,26	89,4
	Соус красный основной	20	11,62	42,03	80,18	745
	Огурец свежий	40				
Итого		690				
4	Уплотненный полдник:					
	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Картофель запеченый	180	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
	Кекс Зебра	100	1,28	0,26	10,4	49,13
	Яблоко	100				
Итого:		610				335,62
	Всего за день	1800				1686,24

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: _____

Кладовщик: _____