



М. А. Шилова



/Организатор питания И.П. МАНОХИНА К.А./

МЕНЮ

3 день 2021 г.

Сад 10 часов 30 мин.

Сбор-ник	№ техн.	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая	Вита-мин
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ	20/12/8	4,3	10,2	10,1	151	0,1
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,9	7,6	24,4	190	0,7
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	9,3	68	0,5
Итого			420	12,8	20	43,8	409	1,3
II Завтрак								
2008	442	СОК	140	0,7	0,1	14,1	60	2,8
Итого			140	0,7	0,1	14,1	60	2,8
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1	2	2,2	33	6,8
2012	56	СВЕКОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	20,2	21,3	18,5	351	8,8
2008	265	ПЛОВ	200	18,1	19	27	352	1,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,1	0,1	11,5	48	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ, ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40/20	4,1	0,5	26,7	128	0
Итого			720	43,5	42,9	85,9	912	17,6
Полдник								
2008	63	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С ЯЙЦОМ	150	5,8	7	16,2	152	8,9
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С ЛИМОНОМ	180	0,2		10,9	45	0,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
		кондитерские изделия <i>зефир</i>	30	0,2		23,2	95	0
Итого			380	7,7	7,1	60,3	339	9,8
Всего				64,7	70,1	204,1	1720	31,5

Стоимость питания: 110-80 руб.

Повар: *И. П. Манохина*