

Утверждаю



Генеральный директор
АНО ОО "Академия"
Зимарева И.В./

МЕНЮ

2 февраля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7	8,4	37,4	254	0,5
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	1
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	2,6	5	4,2	75	0
Итого			420	12,5	15,9	66,4	463	1,5
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1	6,1	4,4	76	16,8
2008	80	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	2,3	4,2	13,7	106	6,7
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,3	5,6	22,8	155	11,1
2008	272	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	70	10,5	10,8	8,8	175	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	28,5	118	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			740	22,7	27,3	111	786	34,6
Полдник								
2012	468	БУЛОЧКА "УЛИТКА"	60	4,6	5,8	29,5	187	0
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200					0
Итого			260	4,6	5,8	29,5	187	0
Ужин								
2012	292	МАКАРОННИК С МЯСОМ	180	20,3	20,1	31	386	0,6
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			400	21,9	20,3	68,9	546	2,6
Всего				62,1	69,7	285,6	2029	48,7