

Утверждаю



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

МЕНЮ

6 февраля 2024 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|-----------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 324 | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 2,9 | 5,9 | 33,9 | 200 | 0 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,2 | | 10 | 42 | 1,11 |
| 2008 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0 |
| 2012 | | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 35 | 2,3 | 5,9 | 15,4 | 124 | 0 |
| Итого | | | 472 | 10,5 | 16,4 | 59,6 | 429 | 1,11 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | БАНАН | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 |
| Итого | | | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 45 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 60 | 0,9 | 3,6 | 5,2 | 57 | 3,7 |
| 2012 | 66 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ | 200 | 1,4 | 4 | 5,3 | 63 | 10,7 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ | 150 | 3,1 | 5,4 | 20,2 | 140 | 4,96 |
| 2008 | | БИТОЧКИ ИЗ КУР | 70 | 10,8 | 12,5 | 2,6 | 165 | 0,4 |
| 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 | | | 730 | 21,8 | 26,1 | 94,6 | 699 | 19,76 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 467 | ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ | 70 | 4,6 | 8,7 | 39,1 | 252 | 0 |
| 2008 | 437 | МОРС КЛЮКВЕННЫЙ | 200 | 0,1 | 0,1 | 24,2 | 100 | 1,6 |
| Итого | | | 270 | 4,7 | 8,8 | 63,3 | 352 | 1,6 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 50 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12 | 12,5 |
| 2008 | 265 | ПЛОВ | 180 | 19,7 | 20,8 | 24,4 | 365 | 1,6 |
| 2008 | 436 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 200 | 0,2 | | 25,7 | 105 | 13 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 | 0 |
| Итого | | | 450 | 22 | 21 | 62 | 529 | 27,1 |
| Всего | | | | 60,5 | 72,8 | 300,5 | 2105 | 59,57 |