

Утверждаю



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

МЕНЮ

08.02.2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	6,9	9	33,9	245	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	104	0,5
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	2,4	6,1	26,4	168	6
Итого			450	12,4	17,5	77,5	517	7,3
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2,7	5,6	4,2	78	2
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7,2	6,8	14,3	148	7,2
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	170	13,9	13,6	15,4	242	36,3
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			680	29,4	26,6	95,2	742	45,5
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	2
2008	451	ПИРОЖКИ С ПОВИДЛОМ	70	3,7	1,5	46,9	216	0,56
Итого			270	3,8	1,6	74,8	329	2,56
Ужин								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,6	0,1	1,7	10	7
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,2	140	4,97
2012	257	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	10,8	3,2	6,4	96	0,3
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2		10	42	1,11
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			507	16,2	8,8	48,3	335	13,38
Всего				62,2	54,9	305,6	1970	78,74