



Утверждаю

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

МЕНЮ

13.02.2024 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4,3	7,6	23,1	179	0,5
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	1
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	2,4	6,1	26,5	169	6
Итого			450	9,6	16,2	74,4	482	7,5
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,6	2,9	5,4	51	1,4
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,3	15,2	117	3,7
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	120	18,2	18,2	4,2	254	0,8
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,5	4,1	11,5	93	0
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	21,5	90	24
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			760	31,3	30,1	90,6	761	29,9
Полдник								
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,4	0,7	41,7	195	0
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	2
Итого			270	5,5	0,8	69,6	308	2
Ужин								
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,5	4,3	17,1	117	8,3
2008		БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	14,5	12,6	0,1	171	0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2		25,7	105	13
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			410	18,7	17	52,9	440	21,3
Всего				65,5	64,5	297,3	2038	70,7