

Утверждаю



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

# МЕНЮ

## Сад 12 часов

14.02.2024 г.

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		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	6,9	9	33,8	244	0,8
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	1
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,3	5,8	15,4	123	0
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>10,7</b>	<b>16,1</b>	<b>71,6</b>	<b>474</b>	<b>1,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
2012		КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,6	3,6	4,7	58	2,2
2008	89	РАССОЛЬНИК	250	2,5	4,4	18,8	126	6,9
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	1,4	3,6	14,5	95	0
2008		БИТОЧКИ ИЗ КУР	70	10,1	10	0,1	131	0,4
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
<b>Итого</b>			<b>760</b>	<b>20,9</b>	<b>22,3</b>	<b>98,8</b>	<b>681</b>	<b>11,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	200	6	0,2	8	62	2
2012	489	КЕКС "ДЕТСКИЙ"	90	5	19	46,4	377	0
<b>Итого</b>			<b>290</b>	<b>11</b>	<b>19,2</b>	<b>54,4</b>	<b>439</b>	<b>2</b>
<b>Ужин</b>								
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,4	6,7	53	0,1
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	21,8	14,5	20,7	305	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>24,4</b>	<b>17,1</b>	<b>52,4</b>	<b>465</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>68,5</b>	<b>75,2</b>	<b>298,2</b>	<b>2155</b>	<b>25,6</b>