

214)

Утверждаю



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

МЕНЮ

15.02.2024 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	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	5,3	7,7	22,5	181	0,5
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,5	2,9	14,7	100	0,61
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,5	11,8	10,5	154	0
Итого			475	15,4	27	48	498	1,11
II Завтрак								
2008		АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	60
Итого			100	0,9	0,2	8,1	43	60
Обед								
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2,7	5,5	4,2	78	2
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,8	5,5	7,6	92	9,8
2008	141	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ	180	10,8	21,1	12,6	285	6
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,2	102	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			720	20,5	32,7	82,4	713	18,6
Полдник								
2008	483	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	75	4,4	8,4	45,8	279	0
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	18,1	88	71,9
Итого			255	5	8,7	63,9	367	71,9
Ужин								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
2008	309	ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	90	7	9,7	1,8	123	1
2008	335	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	100	2,1	3,6	13,5	94	3,32
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			460	11,2	13,6	41,2	331	6,82
Всего				53	82,2	243,6	1952	158,43