

2(6)



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

12.03.24

# МЕНЮ

## 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,3	7,8	23,1	180	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	26,4	168	6
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>9,6</b>	<b>16,4</b>	<b>74,3</b>	<b>482</b>	<b>7,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
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	4,5	15,2	119	3,7
2012	277	ГУЛЯШ	60/60	9,1	9,2	2,1	127	0,4
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3	4,8	13,7	110	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
<b>Итого</b>			<b>780</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>100,9</b>	<b>694</b>	<b>5,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	2
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,5	0,8	41,9	196	0
<b>Итого</b>			<b>270</b>	<b>5,6</b>	<b>0,9</b>	<b>69,8</b>	<b>309</b>	<b>2</b>
<b>Ужин</b>								
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,5	4,2	17,1	117	8,3
2008		БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	14,5	12,6	0,1	170	0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2		25,7	105	13
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>18,7</b>	<b>16,9</b>	<b>52,9</b>	<b>439</b>	<b>21,3</b>
<b>Всего</b>				<b>57,3</b>	<b>56,6</b>	<b>307,7</b>	<b>1971</b>	<b>46,3</b>