

1(нач)



Утверждаю

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



22.03.24.

# МЕНЮ

## 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	2,9	5,9	33,9	200	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,8	10,3	15,4	179	0,1
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>8,9</b>	<b>16,3</b>	<b>64,3</b>	<b>439</b>	<b>0,1</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>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
2008	76	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,9	4,8	9,7	94	7,1
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	23,8	23,1	20,7	387	10,9
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,4	0,2	24,5	104	3,6
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>710</b>	<b>31,6</b>	<b>28,7</b>	<b>88,6</b>	<b>748</b>	<b>24,1</b>
<b>Полдник</b>								
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200					0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	90	6,8	8,8	67	375	0
<b>Итого</b>			<b>290</b>	<b>6,8</b>	<b>8,8</b>	<b>67</b>	<b>375</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,7	16,7	24,5	360	0,3
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	60	1,2	3	7,9	63	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>29,6</b>	<b>19,9</b>	<b>57,4</b>	<b>530</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>78,4</b>	<b>74,2</b>	<b>298,3</b>	<b>2188</b>	<b>34,7</b>