

Утверждаю



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

# МЕНЮ

12 января 2024 г.

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	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,8	7,9	20	171	0,5
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2		10	42	1,11
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,8	10,2	15,4	178	0,1
<b>Итого</b>			<b>447</b>	<b>10,8</b>	<b>18,1</b>	<b>45,4</b>	<b>391</b>	<b>1,71</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	5,3	51	1,4
2008	76	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,9	4,8	9,7	95	7,1
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	23,8	23,2	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>720</b>	<b>31,8</b>	<b>31,6</b>	<b>93</b>	<b>793</b>	<b>23</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>								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	140	19,3	13,2	11	244	0,2
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	60	1,2	2,9	8	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>420</b>	<b>22,2</b>	<b>16,3</b>	<b>44</b>	<b>414</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>72</b>	<b>75,2</b>	<b>259,2</b>	<b>2020</b>	<b>35,11</b>