

Утверждаю



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

# МЕНЮ

15 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>								
2012	416	КАША МАННАЯ	205	5,7	5,5	32,3	201	0,2
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2		10	42	1,11
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,9	9,4	15,5	166	0,1
<b>Итого</b>			<b>447</b>	<b>10,8</b>	<b>14,9</b>	<b>57,8</b>	<b>409</b>	<b>1,41</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	60
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>43</b>	<b>60</b>
<b>Обед</b>								
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1	6,1	4,4	76	16,8
2008	120	СУП КУРИНЫЙ	200	13	20	12,6	285	1,33
2012	282	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	12	12,8	11,5	209	0
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	4,6	6,8	29,1	196	0
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,3	0,2	20,5	87	3
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>655</b>	<b>36</b>	<b>46,4</b>	<b>110,9</b>	<b>1009</b>	<b>21,13</b>
<b>Полдник</b>								
2008	451	ПИРОЖКИ С ПОВИДЛОМ	60	3,1	1,4	31,5	151	0
2008	437	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,1	0,1	24,3	100	1,6
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>3,2</b>	<b>1,5</b>	<b>55,8</b>	<b>251</b>	<b>1,6</b>
<b>Ужин</b>								
2008	265	ПЛОВ	180	20,6	20,5	30,2	388	1,2
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>400</b>	<b>22,3</b>	<b>20,7</b>	<b>55,2</b>	<b>495</b>	<b>1,2</b>
<b>Всего</b>				<b>73,2</b>	<b>83,7</b>	<b>287,8</b>	<b>2207</b>	<b>85,34</b>