Утверждаю

Генеральный директор

АНО ОО "Академия"

/Зимарева И.В./

МЕНЮ

16 января 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4,3	7,8	23,1	179	0,5
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	1
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	2,4	6,2	26,5	169	6
Итого			**450**	**9,6**	**16,5**	**74,4**	**482**	**7,5**
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**	**10**
Обед								
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,6	2,9	5,3	51	1,4
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,5	15,2	118	3,7
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	120	18,2	18,2	4,2	255	0,8
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,5	4,1	11,5	93	0
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	21,5	90	24
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			**760**	**31,3**	**30,3**	**90,5**	**763**	**29,9**
Полдник								
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,3	0,7	41,7	194	0
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	2
Итого			**270**	**5,4**	**0,8**	**69,6**	**307**	**2**
Ужин								
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
Итого			**410**	**18,7**	**16,9**	**52,9**	**439**	**21,3**
Всего				**65,4**	**64,9**	**297,2**	**2038**	**70,7**

Scanned with AnyScanner