



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

МЕНЮ

17 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		
Завтрак								
			200	4,3	7,6	23,1	179	0,5
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	2,9	2,5	24,8	134	1
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	50	2,4	6,1	26,5	169	6
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	450	9,6	16,2	74,4	482	7,5
Итого								
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	5,4	51	1,4
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,3	15,2	117	3,7
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	120	18,2	18,2	4,2	254	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	30,1	90,6	761	29,9
Полдник								
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,4	0,7	41,7	195	0
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	2
Итого			270	5,5	0,8	69,6	308	2
Ужин								
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,5	4,3	17,1	117	8,3
2008		БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	14,5	12,6	0,1	171	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	17	52,9	440	21,3
Всего				65,5	64,5	297,3	2038	70,7