

Утверждаю



Генеральный директор
ФНО ФО "Академия"
Зимарева И.В./

МЕНЮ

22 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	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	8	10,2	33,2	257	1,29
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	1
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,5	11,6	17,5	202	0,1
Итого			450	17,4	24,3	75,5	593	2,39
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1	6,1	4,4	76	16,8
2012	87	УХА	200	13,1	2,5	13,1	129	5,7
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2,4	3,7	11,1	87	0
2008	259	ГУЛЯШ	70/60	18,8	19,1	3,7	262	1,2
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	40,7	32	86,6	800	47,7
Полдник								
2012	504	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	8,5	4,3	5,2	94	0,1
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103	200
Итого			250	9,2	4,6	29,6	197	200,1
Ужин								
2012	292	МАКАРОННИК С МЯСОМ	180	31,1	21,2	100,2	718	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,1	16,2	65	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			415	32,8	21,4	126,4	830	0,6
Всего				100,5	82,7	327,9	2467	260,79