

Утверждаю

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



МЕНЮ

Сад 12 часов

09.02.2024 г.

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	2,9	5,9	33,9	200	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,8	10,3	15,4	179	0,1
Итого			450	8,9	16,3	64,3	439	0,1
II Завтрак								
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			100	1,5	0,5	21	96	10
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
2008	76	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,9	4,8	9,7	94	7,1
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	23,8	23,1	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
Итого			710	31,6	28,7	88,6	748	24,1
Полдник								
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200					0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	90	6,8	8,8	67	375	0
Итого			290	6,8	8,8	67	375	0
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,7	16,7	24,5	360	0,3
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	60	1,2	3	7,9	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
Итого			430	29,6	19,9	57,4	530	0,5
Всего				78,4	74,2	298,3	2188	34,7