

214)

Утверждаю



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

29.03.24

МЕНЮ

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 | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ | 200 | 5,3 | 7,7 | 22,5 | 181 | 0,5 |
| 2008 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0 |
| 2012 | 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 200 | 3,5 | 2,9 | 14,7 | 100 | 0,61 |
| 2008 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | 1,5 | 11,8 | 10,5 | 154 | 0 |
| Итого | | | 475 | 15,4 | 27 | 48 | 498 | 1,11 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | АПЕЛЬСИН | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 60 |
| Итого | | | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 60 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 31 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ | 60 | 2,7 | 5,5 | 4,2 | 78 | 2 |
| 2012 | 67 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ | 200/10 | 1,8 | 5,5 | 7,6 | 92 | 9,8 |
| 2008 | 141 | ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ | 180 | 10,8 | 21,1 | 12,6 | 285 | 6 |
| 2008 | 396 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК | 200 | 0,1 | 0,1 | 25,2 | 102 | 0,8 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 95 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61 | 0 |
| Итого | | | 720 | 20,5 | 32,7 | 82,4 | 713 | 18,6 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 483 | КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ | 75 | 4,4 | 8,4 | 45,8 | 279 | 0 |
| 2012 | 398 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,6 | 0,3 | 18,1 | 88 | 71,9 |
| Итого | | | 255 | 5 | 8,7 | 63,9 | 367 | 71,9 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 0 |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 7 | 2,5 |
| 2008 | 309 | ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ | 90 | 7 | 9,7 | 1,8 | 123 | 1 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ | 100 | 2,1 | 3,6 | 13,5 | 94 | 3,32 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 | 0 |
| Итого | | | 460 | 11,2 | 13,6 | 41,2 | 331 | 6,82 |
| Всего | | | | 53 | 82,2 | 243,6 | 1952 | 158,43 |