

2 (лист)



Утверждаю



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

# МЕНЮ

## Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7	8,4	37,4	254	0,5
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	1
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	2,6	5	4,2	75	0
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>12,5</b>	<b>15,9</b>	<b>66,4</b>	<b>463</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1	6,1	4,4	76	16,8
2008	80	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	2,3	4,2	13,7	106	6,7
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,3	5,6	22,8	155	11,1
2008	272	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	70	10,5	10,8	8,8	175	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	28,5	118	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
<b>Итого</b>			<b>740</b>	<b>22,7</b>	<b>27,3</b>	<b>111</b>	<b>786</b>	<b>34,6</b>
<b>Полдник</b>								
2012	468	БУЛОЧКА "УЛИТКА"	60	4,6	5,8	29,5	187	0
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200					0
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>4,6</b>	<b>5,8</b>	<b>29,5</b>	<b>187</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2012	292	МАКАРОННИК С МЯСОМ	180	20,3	20,1	31	386	0,6
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>21,9</b>	<b>20,3</b>	<b>68,9</b>	<b>546</b>	<b>2,6</b>
<b>Всего</b>				<b>62,1</b>	<b>69,7</b>	<b>285,6</b>	<b>2029</b>	<b>48,7</b>