

2(ср)



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	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	6,9	9	33,8	244	0,8
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	1
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,3	5,8	15,4	123	0
Итого			435	10,7	16,1	71,6	474	1,8
II Завтрак								
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			100	1,5	0,5	21	96	10
Обед								
2012		КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,6	3,6	4,7	58	2,2
2008	89	РАССОЛЬНИК	250	2,5	4,4	18,8	126	6,9
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	1,4	3,6	14,5	95	0
2008		БИТОЧКИ ИЗ КУР	70	10,1	10	0,1	131	0,4
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			760	20,9	22,3	98,8	681	11,5
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	6	0,2	8	62	2
2012	489	КЕКС "ДЕТСКИЙ"	90	5	19	46,4	377	0
Итого			290	11	19,2	54,4	439	2
Ужин								
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,4	6,7	53	0,1
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	21,8	14,5	20,7	305	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	24,4	17,1	52,4	465	0,3
Всего				68,5	75,2	298,2	2155	25,6