

116



Утверждаю  
 Генеральный директор  
 ФНЦ ФКиС "Академия"  
 /Зимарева И.В./

# 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	2,9	5,9	33,9	200	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2		10	42	1,11
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,3	5,8	15,4	123	0
<b>Итого</b>			<b>472</b>	<b>10,5</b>	<b>16,3</b>	<b>59,6</b>	<b>428</b>	<b>1,11</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	3,6	5,1	57	3,7
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1,4	4,1	5,3	64	10,7
2008	335	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	3,1	5,4	20,2	140	4,96
2008		БИТОЧКИ ИЗ КУР	70	10,8	12,5	2,6	166	0,4
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>730</b>	<b>21,8</b>	<b>26,2</b>	<b>94,5</b>	<b>701</b>	<b>19,76</b>
<b>Полдник</b>								
2008	467	ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	70	4,6	8,7	39,1	252	0
2008	437	МОРС КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,1	0,1	24,3	100	1,6
<b>Итого</b>			<b>270</b>	<b>4,7</b>	<b>8,8</b>	<b>63,4</b>	<b>352</b>	<b>1,6</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12	12,5
2008	265	ПЛОВ	180	19,7	20,7	24,4	364	1,6
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2		25,7	105	13
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>22</b>	<b>20,9</b>	<b>62</b>	<b>528</b>	<b>27,1</b>
<b>Всего</b>				<b>60,5</b>	<b>72,7</b>	<b>300,5</b>	<b>2105</b>	<b>59,57</b>