

1/с)



Утверждаю



Генеральный директор
ОАО "Академия"
Зимарева И.В.

МЕНЮ

Сад 12 часов

20.03.24

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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,9	6,6	23,5	174	0,5
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	15,6	96	0,51
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,2	4,3	22	132	8
Итого			440	9	13,3	61,1	402	9,01
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	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,5	3	4,5	48	1,6
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141	6
2012	316	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	4,7	38,4	211	0
2008	259	ГУЛЯШ	70/60	18,8	19,1	3,7	262	1,2
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,5	0,3	27,3	116	4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			860	34,9	32,1	125,3	934	12,8
Полдник								
2008	481	КЕКС ТВОРОЖНЫЙ	80	7,7	14,6	42,8	334	0
2008	435	РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80	1
Итого			280	13,7	16,6	51,2	414	1
Ужин								
2012	447	БЛИНЧИКИ	100	4,9	8,7	28,1	209	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,1	16,2	65	0
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	60	1,2	3	7,9	64	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			395	7,8	11,9	62,2	385	0,2
Всего				66,3	74,1	307,9	2178	83,01