

Утверждаю



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

МЕНЮ

9 января 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	5,3	6,8	22,6	174	0,5
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	1
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
Итого			475	15,6	19,7	63,1	494	1,5
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	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	3,7	5,2	58	3,7
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	2,7	4,2	11,6	96	3,8
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	15	14,1	16,6	254	19
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
Итого			680	24,2	22,6	94,7	682	26,5
Полдник								
2008	451	ПИРОЖКИ С ВИШНЕЙ	70	3,2	2,8	18,8	114	3,51
2008	435	РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80	1
Итого			270	9,2	4,8	27,2	194	4,51
Ужин								
2008	265	ПЛОВ	180	19,7	20,8	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
Итого			400	21,4	20,9	60,1	516	14,6
Всего				71,3	68,2	253,2	1929	107,11