

Утверждаю



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

МЕНЮ

25 января 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
			200	6,9	9	33,9	245	0,8
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	3,1	2,4	17,2	104	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	50	2,4	6,1	26,4	168	6
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	450	12,4	17,5	77,5	517	7,3
Итого								
II Завтрак								
		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого								
Обед								
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2,7	5,6	4,2	78	2
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7,2	6,8	14,3	148	7,2
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	170	13,9	13,6	15,4	242	36,3
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
2008			680	29,4	26,6	95,2	742	45,5
Итого								
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	2
2008	451	ПИРОЖКИ С ПОВИДЛОМ	70	3,7	1,5	46,9	216	0,56
2008			270	3,8	1,6	74,8	329	2,56
Итого								
Ужин								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,6	0,1	1,7	10	7
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,2	140	4,97
2012	257	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	10,8	3,2	6,4	96	0,3
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2		10	42	1,11
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008			507	16,2	8,8	48,3	335	13,38
Итого								
Всего				62,2	54,9	305,6	1970	78,74