

Утверждаю



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

МЕНЮ
29 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								
2012	416	КАША МАННАЯ	205	5,7	5,5	32,3	201	0,2
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2		10	42	1,11
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,9	9,4	15,5	166	0,1
Итого			447	10,8	14,9	57,8	409	1,41
II Завтрак								
2008		АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	60
Итого			100	0,9	0,2	8,1	43	60
Обед								
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1	6,1	4,4	76	16,8
2008	120	СУП КУРИНЫЙ	200	13	20	12,6	285	1,33
2012	282	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	12	12,8	11,5	209	0
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	4,6	6,8	29,1	196	0
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,3	0,2	20,5	87	3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			655	36	46,4	110,9	1009	21,13
Полдник								
2008	451	ПИРОЖОК С ВИШНЕЙ	70	3,2	2,8	18,8	114	3,51
2008	437	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,1	0,1	24,3	100	1,6
Итого			270	3,3	2,9	43,1	214	5,11
Ужин								
2008	265	ПЛОВ	180	20,6	20,5	30,2	388	1,2
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			400	22,3	20,7	55,2	495	1,2
Всего				73,3	85,1	275,1	2170	88,85