

Утверждаю



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

МЕНЮ

Ясли 12 часов

09.02.2024 г.

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								
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,2	4,4	25,5	150	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150/10	0,2	0,1	12,5	50	0
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3,8	7,7	10,3	127	0,1
Итого			345	6,2	12,2	48,3	327	0,1
II Завтрак								
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			100	1,5	0,5	21	96	10
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,2		0,4	3	1,3
2012	57	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150/5	1,3	3,3	7,6	68	5,1
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	16,2	16,3	14,4	270	7,4
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,3	0,2	20,5	87	3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
Итого			530	21,6	20,2	66,5	540	16,8
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	60	4,5	5,9	44,6	250	0
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150					0
Итого			210	4,5	5,9	44,6	250	0
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	75	13,4	8,6	11,9	181	0,2
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,3	6,6	51	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,2	0,1	12,5	50	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
Итого			290	15,3	11,1	36	306	0,3
Всего				49,1	49,9	216,4	1519	27,2