

2(с)

Утверждаю



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

МЕНЮ

15.02.2024 г.

Ясли 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 | 184 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ | 155 | 3,8 | 5 | 17,7 | 133 | 0,4 |
| 2012 | 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 150 | 2,5 | 2,2 | 11,1 | 75 | 0,51 |
| 2008 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0 |
| 2008 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 1,1 | 8,4 | 7,5 | 110 | 0 |
| Итого | | | 370 | 12,5 | 20,2 | 36,6 | 381 | 0,91 |
| 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 | 31 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ | 40 | 2 | 3,4 | 2,7 | 51 | 1,3 |
| 2012 | 67 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ | 150/5 | 1,3 | 3,7 | 5,6 | 64 | 7,4 |
| 2008 | 141 | ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ | 150 | 9,1 | 18,1 | 10,7 | 243 | 5,1 |
| 2008 | 396 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК | 150 | 0,1 | 0,1 | 19,1 | 77 | 0,6 |
| 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 | | | 545 | 16,1 | 25,7 | 61,7 | 547 | 14,4 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 483 | КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ | 60 | 3,5 | 6,7 | 36,6 | 223 | 0 |
| 2012 | 398 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0,5 | 0,2 | 14 | 70 | 61,2 |
| Итого | | | 210 | 4 | 6,9 | 50,6 | 293 | 61,2 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 25 | 0,2 | | 0,4 | 3 | 1,3 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ | 80 | 4,5 | 7,7 | 9,3 | 124 | 0 |
| 2008 | 309 | ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ | 70 | 5,5 | 7,5 | 1,3 | 94 | 0,7 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150/8 | 0,2 | 0,1 | 12,5 | 50 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0,8 | 0,1 | 5 | 24 | 0 |
| Итого | | | 343 | 11,2 | 15,4 | 28,5 | 295 | 2 |
| Всего | | | | 44,7 | 68,4 | 185,5 | 1559 | 138,51 |