

116)

Утверждаю



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

МЕНЮ

20.02.2024 г.

Ясли 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая 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 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/7/3 | | | 7 | 29 | 0,61 |
| 2008 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0 |
| 2008 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 1,5 | 5 | 10,3 | 92 | 0 |
| Итого | | | 375 | 8,8 | 14 | 43,1 | 334 | 0,61 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | БАНАН | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 |
| Итого | | | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 45 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 60 | 0,9 | 3,5 | 5 | 56 | 3,7 |
| 2012 | 67 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 180 | 1,4 | 3,5 | 6,5 | 64 | 9 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ | 140 | 2,9 | 5 | 18,8 | 131 | 4,64 |
| 2008 | | БИТОЧКИ ИЗ КУР | 55 | 8,4 | 9,6 | 1,9 | 128 | 0,3 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,5 | 0,1 | 23,8 | 98 | 0 |
| 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 | | | 635 | 17,7 | 22,1 | 79,6 | 589 | 17,64 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 467 | ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ | 60 | 4 | 7,4 | 33,5 | 216 | 0 |
| 2008 | 437 | МОРС КЛЮКВЕННЫЙ | 150 | 0,1 | | 18,4 | 76 | 1,2 |
| Итого | | | 210 | 4,1 | 7,4 | 51,9 | 292 | 1,2 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 25 | 0,3 | 0,1 | 1 | 6 | 6,3 |
| 2008 | 265 | ПЛОВ | 150 | 16,9 | 17,6 | 26,5 | 334 | 1,1 |
| 2008 | 436 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 150 | 0,1 | | 8,4 | 36 | 1,9 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0,8 | 0,1 | 5 | 24 | 0 |
| Итого | | | 335 | 18,1 | 17,8 | 40,9 | 400 | 9,3 |
| Всего | | | | 50,2 | 61,8 | 236,5 | 1711 | 38,75 |