

Утверждаю

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

14.03.24

МЕНЮ



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