

Утверждаю



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

МЕНЮ

19 января 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	324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	1,6	2,9	15,3	95	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,1	2,5	12,2	85	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,5	8,7	7,4	131	0
Итого			335	9,2	14,1	34,9	311	0,5
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	40	0,6	4	3	51	11,2
2008	80	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150/5	1,7	3	10,1	77	5
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,5	4,2	17,1	117	8,3
2008	272	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	50	7,5	7,7	6,3	125	0
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,3	0,2	20,7	88	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			565	16,2	19,5	80,8	570	27,5
Полдник								
2012	468	БУЛОЧКА "УЛИТКА"	50	3,9	4,9	24,8	160	0
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150					0
Итого			200	3,9	4,9	24,8	160	0
Ужин								
2012	292	МАКАРОННИК С МЯСОМ	150	15,2	16,4	13,8	264	0,6
2008	411	КИСЕЛЬ	150			21	84	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
Итого			310	16	16,5	39,8	372	0,6
Всего				45,7	55,4	190,1	1460	38,6