

Утверждаю



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

МЕНЮ

22 января 2024 г.

Ясли 12 часов

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	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	155	6,2	7,9	25,7	199	1
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3	2,5	12,5	85	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3,9	8	10,3	129	0,1
Итого			340	13,1	18,4	48,5	413	1,6
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	0,5	4	2,7	49	4,2
2012	87	УХА	150	9,9	2	10	98	4,4
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	80	2,4	3	11	81	0
2008	259	ГУЛЯШ	50/50	15,7	15,9	3,1	218	1
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0,2	0,1	16,4	69	17,8
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			570	32,3	25,4	66,8	627	27,4
Полдник								
2012	458	ВАТРУШКИ	50	3,8	2,4	35,3	178	0
2012	504	ФАРШ ТВОРОЖНЫЙ (для ватрушек, пирожков и вареников)	20	3,6	1,9	2,1	40	0
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,5	0,2	14	70	61,2
Итого			220	7,9	4,5	51,4	288	61,2
Ужин								
2012	292	МАКАРОННИК С МЯСОМ	160	27,7	18,9	89,2	639	0,6
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			325	28,7	19,1	106,7	713	0,6
Всего				82,4	67,8	283,2	2088	100,8