

Утверждаю



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

МЕНЮ

29 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								
2012	416	КАША МАННАЯ	155	2,6	3,4	17,2	109	0,2
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3			7	29	0,61
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3,9	8	10,3	129	0,1
Итого			350	6,5	11,4	34,5	267	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								
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	40	0,6	4	3	51	11,2
2008	120	СУП КУРИНЫЙ	150	9,8	15	9,5	214	1
2008	313	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	14,2	2,9	0,4	85	9
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80	2,1	0,3	13,7	66	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			520	30,6	22,8	70,9	616	24,2
Полдник								
2008	451	ПИРОЖОК С ВИШНЕЙ	60	2,8	2,4	16,1	97	3
2008	437	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	150	0,1		18,4	76	1,2
Итого			210	2,9	2,4	34,5	173	4,2
Ужин								
2008	265	ПЛОВ	150	16,6	17,6	23,8	321	1,1
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			315	17,6	17,8	41,3	395	1,1
Всего				58,5	54,6	189,3	1494	90,41