

Утверждаю



генеральный директор
 ООО "Академия"
 Зимарева И.В./

МЕНЮ

30 января 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	1,1	4,5	16	108	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3	2,5	12,5	85	0,5
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,6	5	17,6	120	4
Итого			335	5,7	12	46,1	313	4,5
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	40	0,4	1,7	3,3	31	0,9
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	2,6	2,5	9,7	74	2,9
2008	259	ГУЛЯШ	50/50	15,7	15,9	3,1	218	1
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3,1	4,1	13,9	105	0
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			590	25,9	24,7	77,4	638	4,8
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ	150	0,1	0,1	20,9	85	1,5
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4	0,7	29,9	142	0
Итого			200	4,1	0,8	50,8	227	1,5
Ужин								
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	80	1,7	2,9	11,5	79	5,6
2008	313	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	55	8,7	11,9		141	0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,2		19,3	79	9,75
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
Итого			295	11,4	14,9	35,8	323	15,35
Всего				47,5	52,8	219,9	1548	36,15