

Утверждаю



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

МЕНЮ

16 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									
			150	1	4,1	15,6	104	0	
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,1	2,5	12,4	85	0,5	
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	35	1,6	4,7	17,6	118	4	
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	335	5,7	11,3	45,6	307	4,5	
Итого									
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	1,8	3,3	33	0,9	
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	2,6	2,7	9,7	75	2,9	
2008	259	ГУЛЯШ	50/50	15,7	15,9	3,1	218	1	
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	80	2,4	3,2	11	82	0	
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0,2	0,1	16,2	68	18	
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	24,9	24,1	66,9	588	22,8	
Полдник									
2008	411	КИСЕЛЬ	150	0,1	0,1	20,9	85	1,5	
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,9	0,7	30,1	143	0	
Итого			200	4	0,8	51	228	1,5	
Ужин									
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	80	1,7	3,1	11,4	80	5,6	
2008	313	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	55	8,7	12		143	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	15,2	35,7	326	15,35	
Всего					46,4	51,8	209	1496	54,15