

Утверждаю

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



МЕНЮ

Ясли 12 часов

14.02.2024 г.

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	150	4,6	5,3	21	152	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,3	1,8	11,2	71	0,4
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	5	10,3	92	0
Итого			325	8,4	12,1	42,5	315	1
II Завтрак								
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			100	1,5	0,5	21	96	10
Обед								
2012		КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	1,1	2,3	2,9	37	1,5
2012	73	РАССОЛЬНИК	150	1,6	3,1	11,4	80	4,1
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	80	1,1	2,5	10,9	70	0
2008		БИТОЧКИ ИЗ КУР	55	8,4	9,6	1,9	128	0,3
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			525	16,1	18,1	71,4	515	8,9
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,5	0,2	6	47	1,5
2012	489	КЕКС "ДЕТСКИЙ"	75	4,2	15,9	38,8	315	0
Итого			225	8,7	16,1	44,8	362	1,5
Ужин								
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,5	1,4	6,1	39	0,1
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	17,7	12	17,2	250	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5			5,1	21	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
Итого			325	19	13,5	33,4	334	0,3
Всего				53,7	60,3	213,1	1622	21,7