

Утверждаю



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

МЕНЮ

12 января 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	1,6	2,9	15,1	93	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3			6,9	28	0,61
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3,9	7,7	10,3	127	0,1
Итого			345	5,5	10,6	32,3	248	0,71
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		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,2		0,4	3	1,3
2012	57	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150/5	1,3	3,6	7,3	69	5
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	16,1	16,1	14,3	268	7,3
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			530	21,7	20,2	69,4	550	13,6
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	60	4,5	5,9	44,6	250	0
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150					0
Итого			210	4,5	5,9	44,6	250	0
Ужин								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	70	9,8	6,7	20,2	178	0,3
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1	2,6	6,4	54	0,1
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			285	11,8	9,5	44,1	306	0,4
Всего				43,9	46,6	200,2	1401	24,71