



Утверждаю

Генеральный директор
АО "Академия"
Зимарева И.В./**МЕНЮ**

18 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								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	150	4,6	5,5	20,6	151	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	4,7	10,3	90	0
Итого			325	8,4	12	42,1	312	1
II Завтрак								
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			100	1,5	0,5	21	96	10
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	25	0,3		0,9	6	6,2
2012	73	РАССОЛЬНИК	150	1,6	3,3	11,1	80	4,1
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	80	1	2,6	10,7	71	0
2008		БИТОЧКИ ИЗ КУР	55	8,5	9,7	1,9	128	0,3
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			510	15,2	16,1	64,4	465	28,6
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,5	0,2	6	47	1,5
2012	489	КЕКС "ДЕТСКИЙ"	75	4,3	15,7	38,5	313	0
Итого			225	8,8	15,9	44,5	360	1,5
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	65	8,9	5,9	8,3	123	0,1
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,5	1,4	6,5	41	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5			4,9	19	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	
Итого			260	10,2	7,4	24,7	207	0,1
Всего				44,1	51,9	196,7	1440	41,1