



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

МЕНЮ

23 января 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,2	4,4	25,5	150	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3			7	29	0,61
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	5	10,3	92	0
Итого			375	8,8	14	43,1	334	0,61
II Завтрак								
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			100	1,5	0,5	21	96	10
Обед								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	3,5	5	56	3,7
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,4	3,5	6,5	64	9
2008	335	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	140	2,9	5	18,8	131	4,64
2008		БИТОЧКИ ИЗ КУР	55	8,4	9,6	1,9	128	0,3
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			635	17,7	22,1	79,6	589	17,64
Полдник								
2008	467	ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	60	4	7,4	33,5	216	0
2008	437	МОРС КЛЮКВЕННЫЙ	150	0,1		18,4	76	1,2
Итого			210	4,1	7,4	51,9	292	1,2
Ужин								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	25	0,3	0,1	1	6	6,3
2008	265	ПЛОВ	150	16,9	17,6	26,5	334	1,1
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,1		8,4	36	1,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
Итого			335	18,1	17,8	40,9	400	9,3
Всего				50,2	61,8	236,5	1711	38,75