

Утверждаю



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

**МЕНЮ**

13.02.2024 г.

**Ясли 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	1	4,1	15,6	104	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,1	2,5	12,4	85	0,5
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,6	4,7	17,6	118	4
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>5,7</b>	<b>11,3</b>	<b>45,6</b>	<b>307</b>	<b>4,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>24,9</b>	<b>24,1</b>	<b>66,9</b>	<b>588</b>	<b>22,8</b>
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>4</b>	<b>0,8</b>	<b>51</b>	<b>228</b>	<b>1,5</b>
<b>Ужин</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>295</b>	<b>11,4</b>	<b>15,2</b>	<b>35,7</b>	<b>326</b>	<b>15,35</b>
<b>Всего</b>				<b>46,4</b>	<b>51,8</b>	<b>209</b>	<b>1496</b>	<b>54,15</b>