

116)

Утверждаю



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

05.03.24

## МЕНЮ

## Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>375</b>	<b>8,8</b>	<b>14</b>	<b>43,1</b>	<b>334</b>	<b>0,61</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>635</b>	<b>17,7</b>	<b>22,1</b>	<b>79,6</b>	<b>589</b>	<b>17,64</b>
<b>Полдник</b>								
2008	467	ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	60	4	7,4	33,5	216	0
2008	437	МОРС КЛЮКВЕННЫЙ	150	0,1		18,4	76	1,2
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>4,1</b>	<b>7,4</b>	<b>51,9</b>	<b>292</b>	<b>1,2</b>
<b>Ужин</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>18,1</b>	<b>17,8</b>	<b>40,9</b>	<b>400</b>	<b>9,3</b>
<b>Всего</b>				<b>50,2</b>	<b>61,8</b>	<b>236,5</b>	<b>1711</b>	<b>38,75</b>