

1(с)

Утверждаю



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

06.03.24

# МЕНЮ

## Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	155	3,7	6	16,4	136	0,4
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,5	2,2	11	74	0,51
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	25	0,8	2,7	13,9	83	5,04
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>7</b>	<b>10,9</b>	<b>41,3</b>	<b>293</b>	<b>5,95</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	60,1
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>43</b>	<b>60,1</b>
<b>Обед</b>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,4	1,9	3,1	31	1,1
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,6	3,2	13,4	102	4,32
2012	316	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	120	2,9	3,9	30,7	170	0
2008	259	ГУЛЯШ	50/50	15,7	15,9	3,1	218	1
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,3	0,2	20,6	87	3
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>640</b>	<b>27,5</b>	<b>25,5</b>	<b>94,5</b>	<b>720</b>	<b>9,42</b>
<b>Полдник</b>								
2008	481	КЕКС ТВОРОЖНЫЙ	60	5,8	10,9	32,5	251	0
2008	435	РЯЖЕНКА	150	4,5	1,5	6,3	60	0,75
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>10,3</b>	<b>12,4</b>	<b>38,8</b>	<b>311</b>	<b>0,75</b>
<b>Ужин</b>								
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1	2,6	7,7	59	0,1
2012	447	БЛИНЧИКИ	55	2,7	4,9	15,2	116	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	152/10	0,2	0,1	12,6	50	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
<b>Итого</b>			<b>277</b>	<b>4,7</b>	<b>7,7</b>	<b>40,5</b>	<b>249</b>	<b>0,1</b>
<b>Всего</b>				<b>50,4</b>	<b>56,7</b>	<b>223,2</b>	<b>1616</b>	<b>76,32</b>