

1(конт.)

Утверждаю

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

## 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	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,2	4,4	25,5	150	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150/10	0,2	0,1	12,5	50	0
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3,8	7,7	10,3	127	0,1
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>6,2</b>	<b>12,2</b>	<b>48,3</b>	<b>327</b>	<b>0,1</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>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,2		0,4	3	1,3
2012	57	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150/5	1,3	3,3	7,6	68	5,1
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	16,2	16,3	14,4	270	7,4
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,3	0,2	20,5	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>530</b>	<b>21,6</b>	<b>20,2</b>	<b>66,5</b>	<b>540</b>	<b>16,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	60	4,5	5,9	44,6	250	0
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150					0
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>4,5</b>	<b>5,9</b>	<b>44,6</b>	<b>250</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	75	13,4	8,6	11,9	181	0,2
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,3	6,6	51	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,2	0,1	12,5	50	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
<b>Итого</b>			<b>290</b>	<b>15,3</b>	<b>11,1</b>	<b>36</b>	<b>306</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>49,1</b>	<b>49,9</b>	<b>216,4</b>	<b>1519</b>	<b>27,2</b>



22.03.24