



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

# МЕНЮ

17 января 2024 г.

Ясли 12 часов

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