

Утверждаю

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

29.03.24

# МЕНЮ

## 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	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	155	3,8	5	17,7	133	0,4
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	2,5	2,2	11,1	75	0,51
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,1	8,4	7,5	110	0
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>12,5</b>	<b>20,2</b>	<b>36,6</b>	<b>381</b>	<b>0,91</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	60
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>43</b>	<b>60</b>
<b>Обед</b>								
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	40	2	3,4	2,7	51	1,3
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150/5	1,3	3,7	5,6	64	7,4
2008	141	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ С МЯСОМ	150	9,1	18,1	10,7	243	5,1
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	19,1	77	0,6
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>545</b>	<b>16,1</b>	<b>25,7</b>	<b>61,7</b>	<b>547</b>	<b>14,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008	483	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	60	3,5	6,7	36,6	223	0
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,5	0,2	14	70	61,2
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>4</b>	<b>6,9</b>	<b>50,6</b>	<b>293</b>	<b>61,2</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,2		0,4	3	1,3
2008	335	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	80	4,5	7,7	9,3	124	0
2008	309	ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	70	5,5	7,5	1,3	94	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150/8	0,2	0,1	12,5	50	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
<b>Итого</b>			<b>343</b>	<b>11,2</b>	<b>15,4</b>	<b>28,5</b>	<b>295</b>	<b>2</b>
<b>Всего</b>				<b>44,7</b>	<b>68,4</b>	<b>185,5</b>	<b>1559</b>	<b>138,51</b>