

Утверждаю



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

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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 416 | КАША МАННАЯ | 155 | 2,6 | 3,4 | 17,2 | 109 | 0,2 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/7/3 | | | 7 | 29 | 0,61 |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 35 | 3,9 | 8 | 10,3 | 129 | 0,1 |
| Итого | | | 350 | 6,5 | 11,4 | 34,5 | 267 | 0,91 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | АПЕЛЬСИН | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 60 |
| Итого | | | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 60 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 39 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 40 | 0,6 | 4 | 3 | 51 | 11,2 |
| 2008 | 120 | СУП КУРИНЫЙ | 150 | 9,8 | 15 | 9,5 | 214 | 1 |
| 2008 | 313 | ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 50 | 14,2 | 2,9 | 0,4 | 85 | 9 |
| 2012 | 204 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 80 | 2,1 | 0,3 | 13,7 | 66 | 0 |
| 2012 | 372 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | 0,3 | 0,2 | 20,7 | 88 | 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 |
| Итого | | | 520 | 30,6 | 22,8 | 70,9 | 616 | 24,2 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 451 | ПИРОЖОК С ВИШНЕЙ | 60 | 2,8 | 2,4 | 16,1 | 97 | 3 |
| 2008 | 437 | НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ | 150 | 0,1 | | 18,4 | 76 | 1,2 |
| Итого | | | 210 | 2,9 | 2,4 | 34,5 | 173 | 4,2 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 265 | ПЛОВ | 150 | 16,6 | 17,6 | 23,8 | 321 | 1,1 |
| 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 |
| Итого | | | 315 | 17,6 | 17,8 | 41,3 | 395 | 1,1 |
| Всего | | | | 58,5 | 54,6 | 189,3 | 1494 | 90,41 |