

Утверждаю



Генеральный директор  
АНО ОО "Академия"  
(Зимарева И.В.)

# МЕНЮ

9 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>    |               |                                |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008              | 184           | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ | 150        | 4,4               | 6,9         | 16,6         | 147                           | 0,4            |
| 2012              | 397           | КАКАО С МОЛОКОМ                | 150        | 3,1               | 2,5         | 12,4         | 85                            | 0,5            |
| 2008              | 213           | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                  | 40         | 5,1               | 4,6         | 0,3          | 63                            | 0              |
| 2008              | 1             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ             | 25         | 1,5               | 4,7         | 10,3         | 90                            | 0              |
| <b>Итого</b>      |               |                                | <b>365</b> | <b>14,1</b>       | <b>18,7</b> | <b>39,6</b>  | <b>385</b>                    | <b>0,9</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              | 45            | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ               | 60         | 0,9               | 3,7         | 5,1          | 58                            | 3,7            |
| 2012              | 81            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ    | 150        | 2,6               | 3,2         | 9,6          | 78                            | 2,8            |
| 2008              | 306           | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                | 150        | 13,9              | 16,9        | 16,4         | 274                           | 18,2           |
| 2008              | 402           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ    | 150        | 0,5               | 0,1         | 23,8         | 98                            | 0              |
| 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>560</b> | <b>21,5</b>       | <b>24,3</b> | <b>78,5</b>  | <b>620</b>                    | <b>24,7</b>    |
| <b>Полдник</b>    |               |                                |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008              | 451           | ПИРОЖКИ С ВИШНЕЙ               | 60         | 2,8               | 2,4         | 16,1         | 97                            | 3              |
| 2008              | 435           | РЯЖЕНКА                        | 150        | 4,5               | 1,5         | 6,3          | 60                            | 0,75           |
| <b>Итого</b>      |               |                                | <b>210</b> | <b>7,3</b>        | <b>3,9</b>  | <b>22,4</b>  | <b>157</b>                    | <b>3,75</b>    |
| <b>Ужин</b>       |               |                                |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008              | 265           | ПЛОВ                           | 150        | 16,9              | 17,4        | 26,4         | 330                           | 1,2            |
| 2008              | 436           | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ               | 150        | 0,1               |             | 8,3          | 35                            | 1,9            |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 10         | 0,8               | 0,1         | 5            | 24                            | 0              |
| <b>Итого</b>      |               |                                | <b>310</b> | <b>17,8</b>       | <b>17,5</b> | <b>39,7</b>  | <b>389</b>                    | <b>3,1</b>     |
| <b>Всего</b>      |               |                                |            | <b>61,6</b>       | <b>64,6</b> | <b>188,3</b> | <b>1594</b>                   | <b>92,55</b>   |