Согласовано

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

МЕНЮ

06.02.2024 г.

Первая неделя – вторник **7-11 лет**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,7	8	38,3	249
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1		14,8	59
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,4	9,2	15,5	153
Итого				**13,1**	**21,7**	**68,9**	**522**
Обед							
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,1	8,1	6	102
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	2,2	3,3	6,1	64
2008		БИТОЧКИ ИЗ КУР	70	10,1	10,1	0,1	131
2011	199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	160	17	7,3	35,7	276
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			17,5	70
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	190
Итого				**41,8**	**30**	**139,4**	**996**
Уплотнённый полдник							
2011	434	ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	50	5	1	28,1	141
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	73	0,8	0,1	2,8	18
2008		БАНАН	86	1,3	0,4	18	82
2008	437	МОРС КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,1	0,1	24,2	100
2011	265	ПЛОВ	150	17,5	17,4	28,3	341
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118
Итого				**28,5**	**19,3**	**126,5**	**800**
Всего				**83,4**	**71**	**334,8**	**2318**

Scanned with AnyScanner