

Согласовано



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

# МЕНЮ

Первая неделя - пятница

09.02.2024 г.

7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,7	8	38,3	249
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60
2011	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,6	9,1	15,4	167
<b>Итого</b>				<b>11,5</b>	<b>17,2</b>	<b>68,7</b>	<b>476</b>
<b>Обед</b>							
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3		0,7	5
2011	82	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200	2,8	4,8	19,1	134
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	18,6	18,8	18,2	316
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27,1	111
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	190
<b>Итого</b>				<b>33,3</b>	<b>25</b>	<b>139,1</b>	<b>919</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
2008		БАНАН	86	1,3	0,4	18	82
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200				
2011	327	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	35	0,7	1,7	4,6	37
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	140	15,6	10,3	14,8	217
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118
<b>Итого</b>				<b>24,4</b>	<b>16,6</b>	<b>92,3</b>	<b>621</b>
<b>Всего</b>				<b>69,2</b>	<b>58,8</b>	<b>300,1</b>	<b>2016</b>