

Согласовано



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

18.03.24

**МЕНЮ**

Первая неделя - понедельник

7-11 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,6	9,7	24,3	210
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,5	141
2011	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,8	9,4	15,4	171
<b>Итого</b>				<b>16,2</b>	<b>22,1</b>	<b>64,2</b>	<b>522</b>
<b>Обед</b>							
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	80	1,1	6,3	5,7	85
2012	87	УХА	200	7,4	2,6	14,1	111
2008	259	ГУЛЯШ	100	31,4	31,8	6,2	436
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3,7	4	16,6	117
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	21,5	90
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>55,3</b>	<b>46</b>	<b>138,1</b>	<b>1192</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
1996	695	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	10,8	5,7	33,8	231
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	25,8	119
2011	207	МАКАРОННИК С МЯСОМ	200	20,5	23	52,5	497
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118
<b>Итого</b>				<b>36,1</b>	<b>29,7</b>	<b>147</b>	<b>1012</b>
<b>Всего</b>				<b>107,6</b>	<b>97,8</b>	<b>349,3</b>	<b>2726</b>