



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

# МЕНЮ

12 января 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 ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	155	5,3	6,6	25,4	182
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60
2011	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,8	9,5	15,4	171
<b>Итого</b>				<b>11,3</b>	<b>16,2</b>	<b>55,8</b>	<b>413</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	133
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	18,6	18,8	18,2	316
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19,4	77
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>33,1</b>	<b>24,8</b>	<b>131,4</b>	<b>884</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200				
2011	327	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	35	0,7	1,7	4,6	37
2011	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	70	9,8	7,6	6,3	134
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>17</b>	<b>12,9</b>	<b>68,1</b>	<b>461</b>
<b>Всего</b>				<b>61,4</b>	<b>53,9</b>	<b>255,3</b>	<b>1758</b>