

Согласовано



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

МЕНЮ

22 января 2024 г.

7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
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
Итого				16,2	22,1	64,2	522
Обед							
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
Итого				55,3	46	138,1	1192
Уплотнённый полдник							
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
Итого				36,1	29,7	147	1012
Всего				107,6	97,8	349,3	2726