

Утверждаю



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

МЕНЮ

24 января 2024 г.

Если 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	155	3,7	6	16,1	134	0,4
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,5	2,2	11,3	75	0,51
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,5	8,7	7,4	131	0
Итого			340	10,7	16,9	34,8	340	0,91
II Завтрак								
2008		АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	60
Итого			100	0,9	0,2	8,1	43	60
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,4	2,2	3,1	34	1,1
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,6	3,2	13,4	102	4,32
2012	316	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	120	2,9	4	30,7	171	0
2008	259	ГУЛЯШ	50/50	15,7	15,9	3,1	218	1
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,3	0,2	20,5	87	3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
Итого			640	27,5	25,9	94,4	724	9,42
Полдник								
2008	481	КЕКС ТВОРОЖНЫЙ	60	5,6	10,8	32,3	248	0
2008	435	РЯЖЕНКА	150	4,5	1,5	6,3	60	0,75
Итого			210	10,1	12,3	38,6	308	0,75
Ужин								
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,3	7,7	56	0,1
2012	447	БЛИНЧИКИ	55	2,7	4,8	15,1	114	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150/10	0,2	0,1	12,5	50	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
Итого			275	4,6	7,3	40,3	244	0,1
Всего				53,8	62,6	216,2	1659	71,18