

Согласовано



Генеральный директор
АНО ОО "Академия"
(Зимарева И.В.)

МЕНЮ

16 января 2024 г.

7-11 лет

| Сбор- ная рецеп- тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энерге- тическая ценность, ккал |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------|-------|-------------------|-------------|------------------|--|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле- воды, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ | 155 | 3,7 | 6,2 | 26,3 | 176 |
| 2011 | 382 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,8 | 3 | 24,5 | 141 |
| 2011 | 2 | БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 55 | 2,4 | 5,1 | 30 | 173 |
| Итого | | | | 9,9 | 14,3 | 80,8 | 490 |
| Обед | | | | | | | |
| 1997 | 71 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ | 80 | 0,9 | 4,1 | 7,1 | 68 |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 5,1 | 3,6 | 14,9 | 113 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 100 | 4,3 | 4,2 | 19,4 | 132 |
| 2011 | 260 | ГУЛЯШ | 100 | 14,9 | 17,1 | 3,1 | 226 |
| 2011 | 375 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 180 | 0,3 | 0,1 | 19,4 | 81 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 80 | 5,3 | 0,7 | 33,9 | 163 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 80 | 6,1 | 0,5 | 40,1 | 190 |
| Итого | | | | 36,9 | 30,3 | 137,9 | 973 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 2011 | 424 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 100 | 7,6 | 1 | 59,5 | 278 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ | 200 | 0,1 | 0,1 | 27,9 | 113 |
| 2011 | 128 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 100 | 2 | 11,6 | 14 | 168 |
| 2011 | 268 | КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 70 | 10,1 | 16,2 | 8,7 | 221 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118 |
| Итого | | | | 24 | 29,6 | 145 | 945 |
| Всего | | | | 70,8 | 74,2 | 363,7 | 2408 |