



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

МЕНЮ

24 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							
			200	6	7,8	26,1	199
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	1,2	0,9	12,8	64
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	50	5,6	9,1	15,4	167
2011	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ		12,8	17,8	54,3	430
Итого							
Обед							
			80	0,7	4,1	6,1	66
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	200	5,1	3,6	14,9	113
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,7	6,3	32,8	203
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	100	31,4	31,8	6,2	436
2008	259	ГУЛЯШ	180	0,3	0,1	19,4	81
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	80	5,3	0,7	33,9	163
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	6,1	0,5	40,1	190
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		52,6	47,1	153,4	1252
Итого							
Уплотнённый полдник							
			96	0,9	0,2	7,8	41
2008		АПЕЛЬСИН	30	0,4	0,8	10,6	51
2011	327	СОУС МОЛОЧНЫЙ - СЛАДКИЙ	100	5,2	8,1	29,3	209
2011	399	БЛИНЧИКИ	200	6	2	8,4	80
2008	435	РЯЖЕНКА	100	9,6	18,2	53,5	417
2008	481	КЕКС ТВОРОЖНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25,9	29,6	134,7	916
Итого							
Всего				91,3	94,5	342,4	2598