

Утверждаю



Генеральный директор  
АНФОО "Академия"  
Зимарева И.В./

# МЕНЮ

11 января 2024 г.

Если 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	150	4,7	7,5	20,1	168	1,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,3	1,8	11,2	71	0,4
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,6	4,7	17,6	118	4
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>8,6</b>	<b>14</b>	<b>48,9</b>	<b>357</b>	<b>5,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	60,1
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>43</b>	<b>60,1</b>
<b>Обед</b>								
2012		КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	1,2	0,1	2,5	15	1,6
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	5,6	5	10,7	111	5,3
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	11,7	13	15,3	228	30,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,5	0,1	23,8	98	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>22,6</b>	<b>18,6</b>	<b>75,9</b>	<b>564</b>	<b>37,7</b>
<b>Полдник</b>								
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,9	1	28,2	141	0,1
2008	411	КИСЕЛЬ	150	0,1	0,1	20,9	85	1,5
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>5</b>	<b>1,1</b>	<b>49,1</b>	<b>226</b>	<b>1,6</b>
<b>Ужин</b>								
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3			6,9	28	0,61
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	80	1,6	2,9	10,8	75	2,65
2012	257	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	9	2,4	6,2	83	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
<b>Итого</b>			<b>310</b>	<b>11,4</b>	<b>5,4</b>	<b>28,9</b>	<b>210</b>	<b>3,56</b>
<b>Всего</b>				<b>48,5</b>	<b>39,3</b>	<b>210,9</b>	<b>1400</b>	<b>108,86</b>