

МЕНЮ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ. Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ, ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
ДЕНЬ 10

Сборник рецептур	Номер технологической карты	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая Ценность, ккал	Витамины, мг С
			Брутто, г	Нетто, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
Завтрак (время приема 8.30-9.00)									
2008	503	КАША ПШЕННАЯ		210	6,2	7,9	24,8	204,3	1,0
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ		30	2,3	6,7	15,5	131,0	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	4,64	3,9	18,3	127,9	0,9
					13,14	18,5	60,6	463,2	1,9
II Завтрак (время приема 10.30-11.00)									
2008	570	ФРУКТЫ Яблоки		75	0,5	0,1	5,7	30,1	4,2
2008		СОК НАТУРАЛЬНЫЙ (ГОСТ НАТУРАЛЬНЫЙ СОК НЕ МЕНЕЕ 50%)	170	170	1,02	0	28,22	117,3	1,6
					1,62	0,1	33,92	147,4	5,8
Обед (время приема 12.00-13.00)									
2008	572	ПОМИДОР СВЕЖИЙ		66	0,7	0,1	2,5	16,0	
2008	68	СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ		250	6,9	7,7	12,7	161,9	
2008	259	ГУЛЯШ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ		80	14,4	14,3	4,2	205,6	
2008	330	МАКАРОНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		120	4,9	4,6	27,7	193,8	
2008	529	КОМПОТ ИЗ ЯГОД (Брусника)		200	0,1	0,1	15,7	66,1	50,0
2008	140	ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ		50	3,3	0,4	21,2	102,0	
					30,3	27,2	82,0	745,4	
Полдник (время приема 15.30-16.00)									
2008	513	ЯКУТСКАЯ ЛЕПЕШКА		70	6,2	4,6	33,6	198,4	
					11,4	9,1	49,9	293,8	
Ужин (время приема 18.30-19.00)									
2008	121	ОВОЩНОЕ РАГУ		184	8,9	6,9	14,9	181,2	
2008	522	ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ ВАРЕНое		40	3,6	3,9	0,1	50,8	
2008	126	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200	0,6	0,3	23,0	107,7	37,0
2008	139	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,8	
					10,96	7,3	62,3	334,92	37,0
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,42	62,2	288,72	1984,72	94,7