

МЕНЮ
Возрастная категория 3-7 лет. Сезон: осенне-зимний, весенне-летний.
День 18

Сборник рецептов	Номер технологической карты	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин, мг С
			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак (время приема 8.30-9.00)									
2008	503	КАША ПШЕННАЯ		200	5,2	6,16	20,54	158,8	1,62
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ		30	2,3	5	15,4	116	
2008	505	ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	5,2	4,6	18,1	135,8	0,04
					12,62	15,6	54,04	410,6	1,7
II Завтрак (время приема 10.30-11.00)									
2008	570	ФРУКТЫ (Груши)		114	0,5	0,3	11,8	53,7	10
2008	126	НАПИТОК ШИПОВНИКА	100	100	0,2	0,3	12,3	45,6	50
					0,7	0,6	24,1	99,3	60
Обед (время приема 12.00-13.00)									
2008	89	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ		250	8,4	8,3	14,2	201,7	0,2
2008	272/35	КОТЛЕТА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ		80/30	14,6	16,47	4,23	227,2	1,8
2008	561	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	3,3	4,4	23,8	148,2	0,9
2008	572	ПОМИДОР СВЕЖИЙ		74	0,6	0,1	2,2	13,7	17,6
2008	139/140	ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		50	3,3	0,4	21,2	102,0	
2008	529	КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ	200	200	0,1	0	15,3	63,4	
					30,3	29,7	80,9	655,4	20,5
Полдник (время приема 15.30-16.00)									
2008	434	КИСЛО-МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ, ЖИРНОСТЬ 2,5%		200	5	4,4	8,3	94,3	0,07
2008	536	СОЧНИК С ТВОРОГОМ		120	11,4	8,4	40	291,9	
					16,4	12,89	48,3	386,2	0,07
Ужин (время приема 18.30-19.00)									
2008	231	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ ЧИР/ МУКСУН/ КЕТА/ КИЖУЧ С ОВОЩАМИ В СУХАРЯХ		70	12,7	8,94	10,6	126,6	12,6
2008	139	ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ		50	3,7	0,3	24,3	114,8	
2008	440	ЧАЙ СЛАДКИЙ	100	100	0	0	9,9	39,9	
					16,4	9,24	44,8	281,3	12,6
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,8	67,91	252,17	1832,8	94,9