

**МЕНЮ**  
**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ. СЕЗОН: ОСЕННЕ\_ЗИМНИЙ, ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ**  
**ДЕНЬ 5**

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		
<b>Завтрак (время приема 8.30-9.00)</b>									
2008	503	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"		195	4,8	6,8	19,0	157,2	0,9
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ		30/6/12	2,3	5,9	15,4	123,5	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ		200	4,5	3,9	16,8	120,1	0,9
					<b>11,6</b>	<b>16,6</b>	<b>51,2</b>	<b>400,8</b>	<b>1,8</b>
<b>II Завтрак (время приема 10.30-11.00)</b>									
2008	570	ЯБЛОКО		114	0,5	0,5	11,2	53,8	6,2
		СОК ФРУКТОВЫЙ		100	1,1	0,1	12,2	54,3	0
					<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>23,4</b>	<b>108,1</b>	<b>6,2</b>
<b>Обед (время приема 12.00-13.00)</b>									
		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ		40	0,3		0,7	5,0	0
2008	84	ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ		250	7,7	7,3	19,4	180,3	14,6
2008	399	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ		80	10,5	12,1	4,0	169,6	2,2
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		120	4,3	3,7	27,4	160,1	0
2008	126	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			14,6	58,1	50,0
2008	140	ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0	0
					<b>30,0</b>	<b>23,5</b>	<b>87,3</b>	<b>675,1</b>	<b>66,8</b>
<b>Полдник (время приема 15.30-16.00)</b>									
2008	538	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ		30/20/6	6,8	11,6	15,4	194,1	0
2008	434	КИСЛО-МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ		200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,9
					<b>12,6</b>	<b>16,6</b>	<b>23,4</b>	<b>300,1</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин (время приема 18.30-19.00)</b>									
2008	231	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ЧИРМУКСУН		95,0	14,5	14,2	0	185,8	0
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		156	3,3	5,6	26,9	170,7	10,0

08	572	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	55	0,4	0,1	1,4	7,6	2,8
2008	139/1	ХЛЕБ С МАСЛОМ	40/6	3,0	5,1	19,5	135,5	0
2008	430	ЧАЙ С ЗЕФИРОМ	200	0,4		31,1	127,7	0
				<b>21,6</b>	<b>25,0</b>	<b>78,9</b>	<b>301,5</b>	<b>12,8</b>
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>75,8</b>	<b>82,3</b>	<b>264,6</b>	<b>2072,9</b>	<b>88,5</b>