

МЕНЮ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ. Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ, ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
ДЕНЬ 9

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 ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС»		200	5,7	7,5	20,4	172,9	1,0
2008	11	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ		30/6/12	5,1	9,4	15,4	166,7	0,1
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ		200	4,64	4,1	17,2	125,3	0,9
					15,44	21,0	53,0	464,9	2,0
II Завтрак (время приема 10.30-11.00)									
2008	570	ФРУКТЫ Банан		88	0,5	0,5	11,2	41,3	
2008	126	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,6	0,3	23,0	107,7	
					1,1	0,8	34,2	149,0	1,3
Обед (время приема 12.00-13.00)									
2008	84	ЩИ СО СМЕТАНОЙ		250	8,7	8,8	18,1	191,1	
2008	214	РЫБНАЯ КОТЛЕТА ЧИР/МУКСУН С ТОМАТНЫМ СОУСОМ		166	32,05	13,88	3,21	267,2	
2008	561	КАША РИСОВАЯ		90	2,7	3,6	28,4	149,9	
2008	572	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		55	0,4	0,1	1,4	7,6	2,8
2008	126	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,6	0,3	23,0	107,7	50,0
2008	140	ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ		50	3,3	0,4	21,2	102,0	
					47,75	27,08	95,31	615,83	52,8
Полдник (время приема 15.30-16.00)									
2008	434	БИОКЕФИР/МОЛОКО		180	5,49	4,05	7,47	98,82	
2008	545	ВАТРУШКА КОРОЛЕВСКАЯ		80	14,8	13,6	48,6	356,2	
					20,74,	18,13	56,08	461,32	
Ужин (время приема 18.30-19.00)									
2008	239	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ		160	14,8	15,48	2,51	208,1	
2008	507/1	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ		65	1,9	2,0	4,1	32,7	
2008	430	ЧАЙ		180	0,1	0	0,2	1,2	
2008		ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА		20	1,9	6,7	9,8	105,0	
2008	139	ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,8	
					22,45	24,48	40,91	461,8	
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			107,03	91,01	279,49	2146,52	56,1