

МЕНЮ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ. Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ, ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
ДЕНЬ 13

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		235	5,4	6,8	21,8	160,6	0
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ		30	2,3	5,0	15,4	116,0	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	3,5	2,9	16,4	106,9	0,9
					11,2	14,7	53,6	383,5	0,9
II Завтрак (время приема 10.30-11.00)									
2008	570	ФРУКТЫ (Банан)		80	0	0	11,6	46,5	4,2
2008	126	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		100	0,6	0,3	23,0	107,7	47,0
					0,9	0,3	34,6	147,2	51,2
Обед (время приема 12.00-13.00)									
2008	62	МОРСКАЯ КАПУСТА		45	0,4			1,6	1,0
2008	75	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ		250	8,7	9,4	18,7	198,5	16,1
2008	266	ПЛОВ 2		220	17,6	17,3	29,4	344,7	2,1
2008	126	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА		200	0,4	0,1	24,7	102,8	50,0
2008	140	ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		50	3,3	0,4	21,2	102,0	
					30,1	27,2	92,6	741,5	69,4
Полдник (время приема 15.30-16.00)									
2008	564	ПИРОГ БРУСНИЧНЫЙ		70	5,9	9,2	55,4	336,3	1,3
2008	434	КИСЛО-МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ		200	5,2	4,5	7,6	97,2	0,9
					11,1	13,7	63,0	433,5	2,2
Ужин (время приема 18.30-19.00)									
2008	239	РЫБНАЯ КОТЛЕТА 2 ЧИР, МУКСУН		75	19,6	9,7	1,5	172,3	1,0
2008	518	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ		140	2,9	4,0	4,9	67,2	13,7
		ЧАЙ С ЗЕФИРОМ		200/30	0,1		9,9	40,6	2,0
2008	139	ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ		50	3,7	0,3	24,3	114,8	0
					25,8	13,1	61,8	394,9	16,7
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			78,2	68,7	282,6	1999,9	892