

МЕНЮ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ. СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ, ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
ДЕНЬ 2

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 КУКУРУЗНАЯ		200	6,0	7,6	23,0	184,8	0
2008	11	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ		30/6/12	4,9	9,2	15,4	164,4	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ		200	5,2	4,6	18,1	135,8	0,9
					16,1	21,4	56,5	485,0	0,9
II Завтрак (время приема 10.30-11.00)									
2008	570	ФРУКТЫ (Яблоко)		88	0,6	0,1	5,7	30,1	4,2
2008	529	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ		100	0,1	0	5,9	22,1	1,0
					0,7	0,1	11,6	52,1	5,2
Обед (время приема 12.00-13.00)									
2008	572	ПОМИДОР СВЕЖИЙ		74	0,6	0,1	2,2	13,7	17,6
2008	523	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ		250	10,9	5,5	29,6	211,7	4
2008	502	ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С МЯСОМ		220	12,7	13,4	24,6	270,0	14,9
2008	126	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		200	0,6	0,3	23,0	107,7	50,0
2008	140	ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		50	5,0	3,3	0,4	21,2	102,0
					28,1	19,7	100,6	705,1	88,0
Полдник (время приема 15.30-16.00)									
2008	524	ПИРОЖОК С ПЕЧЕНЬЮ		75	12,6	7,9	36,1	271,5	3,7
2008	434	КИСЛО-МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ		200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,9
					12,7	7,9	46,0	311,4	4,6

Ужин (время приема 18.30-19.00)								
2008	214	РЫБА КРАСНАЯ КЕТА/ГОРБУША С ОМЛЕТОМ	200	14,8	11,8	1,9	230,5	0,5
2008	518	ГАРНИР ОВОЩНОЙ	60	1,1	3,0	6,1	56,6	13,7
2008	139	ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0
				21,7	15,3	56,7	510,5	15,8
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		68,0	66,4	256,7	1 918,8	113,0