

МЕНЮ
Возрастная категория 3-7 лет. Сезон: осенне-зимний, весенне-летний.
День 20

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»		250	7	9	26,4	214,4	1,96
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ		30	2,3	5	15,5	116,0	0,1
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ		200	5	4,4	19,7	138,3	0,4
					14,3	18,4	61,6	468,7	2,46
II Завтрак (время приема 10.30-11.00)									
2008	570	ФРУКТЫ (Груша)		114	0,5	0,3	11,8	53,7	10
2008	529	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ		100	0,05	0	7,63	29,05	
					0,55	0,3	19,43	82,75	10
Обед (время приема 12.00-13.00)									
2008	572	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ		68	0,5	0,1	1,6	9,2	4,2
2008	521	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ		250	7,0	8,3	17,6	178	12,8
2008	526	РЫБНОЕ СУФЛЕ ЧИР/МУКСУН/КЕТА/КИЖУЧ С РИСОМ		150	17,5	12,9	28,3	300,8	24,1
2008	529	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ		200	0,2	0,2	18,8	78,2	50
2008	139/140	ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		50	3,3	0,4	21,2	102,0	
					28,5	21	87,53	668,2	91,1
Полдник (время приема 15.30-16.00)									
2008	533	РЯБЧИКИ	21	21	3,3	2,17	13,5	86,7	
2008	434	КИСЛО-МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ, ЖИРНОСТЬ 2,5%	180	180	5	4,4	8,3	94,3	
				201	8,3	6,57	21,83	181,0	
Ужин (время приема 18.30-19.00)									
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (ЖЕРЕБЯТИНА/ГОВЯДИНА)		54	10,76	5,31	1,09	146,49	
2008	330	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ		150	4,9	10,3	28,7	137,7	
2008		КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ		42	3	1	0	20	
2008	126	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0	0	14,6	58	
2008	139/140	ХЛЕБ ПШЕНИЧН./ РЖАНОЙ МУКИ		25	1,8	0,2	12,1	57,4	
					20,4	16,8	56,5	419,6	40,6
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			71,9	64,0	246,9	1858,4	114,3