

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 1,5-3 лет

№		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	ВитС
№ТК	Завтрак [395]						
219*	Омлет натуральный	100	10,51	11,38	1,88	152,08	0,37
ТТК	Бутерброд с сыром	20/10	4,13	3,24	10,28	87,40	0,07
283*	Чай с молоком и сахаром	150/10.	1,07	1,18	6,73	42,15	0,48
	Итого за прием		15,71	15,80	18,89	281,63	0,92
	10:00 [100]						
ТТК	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4
ТТК	Мучные кондитерские изделия (пряники,печенье,вафли)	10	0,85	1,13	6,97	41,40	0
	Итого за прием	548	1,85	1,33	27,17	133,40	4
	Обед [715]						
36*	Салат Мазайка	50	0,74	4,20	4,40	58,67	4,44
68*	Свекольник	150/5	1,43	3,31	9,89	75,36	10,4
**	Плов из цыплят-бройлеров	45/90	12,78	15,47	24,96	289,62	2,99
293*	Компот из кураги (витаминация аскорбиновой кислотой)	150	0,98	0,06	24,56	103,47	20,8
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0
ТТК	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0
	Итого за прием	668	18,43	23,40	82,61	616,12	38,5
	Уплотненный полдник [460]						
118*	Рагу овощное с отварным мясом	150	12,96	15,72	15,05	254,55	30,7
268*	Шанежка наливная	50	1,48	3,28	7,63	66,19	0,05
302*	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	22,22	102,45	150
**	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0
	Итого за прием	450	16,87	19,77	64,54	517,19	191
	Итого за день		52,86	60,30	193,21	1548,34	234

Дата составления
Дата печати
Группа
Физ.Норма

#####

Сад
Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13