

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 3-7 лет

№		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	ВитС
№ТК	Завтрак [395]						
219*	Омлет натуральный	120	12,60	13,61	2,25	182,06	0,45
ТТК	Бутерброд с сыром	30/10	4,88	3,53	15,42	113,60	0,07
283*	Чай с молоком и сахаром	150/5	1,07	1,18	6,73	42,15	0,48
	Итого за прием		18,55	18,32	24,40	337,81	1
	10:00 [100]						
ТТК	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	3
ТТК	Мучные кондитерские изделия (пряники, печенье, вафли)	10	0,85	1,13	6,97	41,40	0
	Итого за прием	548	1,60	1,28	22,12	110,40	3
	Обед [715]						
36*	Салат "Мазайка"	60	0,89	5,12	5,29	71,17	5,34
68*	Свекольник	200/8	1,94	4,61	13,17	102,37	13,8
**	Плов из цыплят-бройлеров	50/100	14,20	17,19	27,73	321,80	3,32
293*	Компот из кураги (витаминизация аскорбиновой кислотой)	200	1,30	0,08	32,71	137,80	26
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0
	Итого за прием	668	21,32	27,46	102,18	743,14	48,4
	Уплотненный полдник [460]						
118*	Рагу овощное с отварным мясом	180	15,54	18,90	18,10	305,93	36,8
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	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0
	Итого за прием	450	20,41	23,23	77,41	615,57	202
	Итого за день		61,88	70,29	226,11	1806,92	254

Дата составления
Дата печати
Группа
Физ.Норма

#####

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