

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

№		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
№ТК	Завтрак [470]					
185*	Каша "Артек" молочная вязкая	150/5	6,25	6,38	32,93	214,79
1*	Бутерброд с маслом	20/5	1,54	4,21	10,35	85,45
284*	Чай с лимоном и сахаром	150/7/5.	0,05	0,00	7,04	27,98.
	Итого за прием		7,84	10,59	50,32	300,24
	10:00 [120]					
295*	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	12,92	54,00
	Итого за прием	449	0,12	0,12	12,92	54,00
	Обед [815]					
42*	Винегрет овощной	50	0,68	2,58	3,58	40,52
63*	Суп картофельный с горохом и гречками	150/10	4,45	2,90	19,63	122,76
ТТК	Котлеты или биточки мясные	60,00	14,00	10,20	13,00	202,37
236*	Соус сметанный с томатом(к биточкам)	20	0,33	0,77	1,38	13,93
138*	Картофельное пюре	100	2,20	3,39	14,72	98,45
306*	Кисель плодово-ягодный (витаминация аскорбиновой кислотой)	150	0,08	0,06	13,89	55,27
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	20	1,52	0,16	9,84	47,00
ТТК	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00
	Итого за прием	534	24,24	20,26	85,00	622,30
	Уплотненный полдник [470]					
75*	Суп молочный с гречневой крупой	150	3,70	3,67	12,19	97,07
264*	Ватрушка с творогом	50	6,79	3,11	22,37	145,12
282*	Чай и сахаром .	150/5	0,00	0,00	4,99	19,95
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	20	1,52	0,16	9,84	47,00
**	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за прием	580	12,41	7,34	59,19	356,14
	Итого за день		44,61	38,31	207,43	1332,68

ВитС
0,94
0
2,85
3,79
3
1,5
4,51
6,99
0,18
0,38
17,31
20
0
0
49,37
0,98
0,08
0
0
10
11,06
65,72

Дата составления
Дата печати
Группа
Физ.Норма

Sunday, 12 June 2016

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