

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

№		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	ВитС
№ТК	Завтрак [295]						
**	Каша гречневая вязкая	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0
**	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,92	7,16	15,49	146,65	0,07
282*	Чай с сахаром	150/5	0,00	0,00	4,99	19,95	0
	Итого за прием		9,69	12,02	41,96	315,15	0,07
	10:00 [120]						
ТТК	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	3
ТТК	Мучные кондитерские изделия(пряники,печень,вафли)	10	0,85	1,13	6,97	41,40	0
	Итого за прием	499	1,60	1,28	22,12	110,40	3,00
	Обед [750]						
**	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12,00	3
65*	Суп крестьянский с пшеном	200/8	1,72	4,66	8,54	83,61	16,03
**	Бефстроганов из отварного мяса	30/30.	9,56	8,94	2,29	127,88	0,33
**	Каша перловая вязкая	130/4	2,73	3,22	19,45	117,79	0
302*	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,60	20
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	677	18,61	17,62	85,13	587,88	39,36
	Уплотненный полдник [600]						
80*	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами	60/30	12,09	4,48	2,96	101,12	2,59
**	Картофель отварной с маслом	130/4	2,81	3,45	22,66	133,24	27,74
294*	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,07	24,69	96,45	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0
	Итого за прием	554	17,51	8,24	65,07	401,31	30,33
	Итого за день		47,41	39,16	214,28	1414,74	72,76

Дата составления
Дата печати
Группа
Физ.Норма

#####

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