

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

№		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	ВитС
№ТК	Завтрак [450]						
**	Омлет запеченный с сыром	100	12,61	13,63	1,64	180,50	0,42
1*	Бутерброд с маслом	20/5	1,54	4,21	10,35	85,45	0
282*	Чай с сахаром	150/5	0,00	0,00	4,99	19,95	0
	Итого за прием		14,15	17,84	16,98	285,90	0,42
	10:00 [100]						
ТТК	Молоко кипяченое	150	4,58	5,06	7,43	94,80	2,05
ТТК	Мучные кондитерские изделия(пряники,печенье,вафли)	10	0,85	1,13	6,97	41,40	0
	Итого за прием	468	5,43	6,19	14,40	136,20	2,05
	Обед [775]						
**	Помидоры свежие	25	0,28	0,05	0,95	6,00	6,25
62*	Суп картофельный с клецками	150	1,03	1,86	7,13	49,60	6,9
**	Цыплята отварные	30	7,08	6,07	0,35	83,92	0,99
235*	Соус сметанный (к цыплятам)	20	0,29	0,77	1,23	13,11	0,02
138*	Картофельное пюре	130	2,86	4,44	19,15	128,33	22,51
295*	Компот из свежих плодов (витаминизация аскорбиновой кислотой)	150	0,12	0,12	12,92	54,00	23
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	730	15,54	14,41	60,53	433,45	59,67
	Уплотненный полдник [320]						
181*	Каша рисовая молочная вязкая	130/4	3,95	5,25	27,95	175,22	0,84
ТТК	Ватрушка с повидлом	50	3,23	1,75	32,59	156,58	0,1
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	554	9,61	7,77	102,40	528,25	160,94
	Итого за день		44,73	46,21	194,31	1383,80	223,08

Дата составления
Дата печати
Группа
Физ.Норма

#####

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