

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

№		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	ВитС
№ТК	Завтрак [450]						
**	Омлет запеченный с сыром	120	14,97	16,15	1,97	214,08	0,5
1*	Бутерброд с маслом	30/5	2,29	4,50	15,49	111,62	0
282*	Чай с сахаром	150/5.	0,00	0,00	4,99	19,95	0
	Итого за прием		17,26	20,65	22,45	345,65	0,5
	10:00 [100]						
**	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	30	0,33	0,06	1,14	7,20	7,5
62*	Суп картофельный с клецками	200	1,38	2,51	9,48	66,29	9,2
**	Цыплята отварные	40	9,45	8,10	0,46	111,97	1,33
235*	Соус сметанный (к цыплятам)	30	0,44	1,15	1,88	19,83	0,03
138*	Картофельное пюре	150	3,30	5,11	22,10	148,04	25,97
295*	Компот из свежих плодов (витаминизация аскорбиновой кислотой)	200	0,16	0,16	18,89	78,65	29
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	730	19,43	18,29	77,23	551,47	73,03
	Уплотненный полдник [320]						
181*	Каша рисовая молочная вязкая	150/5	4,56	6,33	32,19	204,42	0,96
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	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	554	11,18	9,13	116,46	604,45	166,06
	Итого за день		53,30	54,26	230,54	1637,77	241,64

Дата составления
Дата печати
Группа
Физ.Норма

#####

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