

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

№		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
№ТК	<b>Завтрак [395]</b>					
**	Каша манная молочная вязкая	150/5	5,61	6,32	30,84	203,44
ТТК	Бутерброд с сыром	20/10.	4,13	3,24	10,28	87,40
283*	Чай с молоком с сахаром	150/5	1,07	1,18	6,73	42,15
	<b>Итого за прием</b>		10,81	10,74	47,85	332,99
	<b>10:00 [180]</b>					
293*	Компот из кураги	150	0,98	0,06	24,56	103,47
	<b>Итого за прием</b>	<b>495</b>	0,98	0,06	24,56	103,47
	<b>Обед [730]</b>					
36*	Салат Мазайка	50	0,74	4,20	4,40	58,67
56*	Борщ с капустой и картофелем	150/5	1,19	3,25	6,06	58,75
**	Тефтели рыбные	50	6,60	4,74	7,28	98,40
**	Соус молочный (к тефтелям)	20	0,54	1,94	2,05	27,85
173*	Каша гречневая рассыпчатая	100/3	6,01	3,74	27,16	166,13
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>728</b>	17,66	18,29	79,64	554,07
	<b>Уплотненный полдник [575]</b>					
118*	Рагу овощное с отварным мясом	130	11,23	13,67	13,08	221,22
294*	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,07	16,71	64,53
ТТК	Кондитерское изделие	20	0,14	0,82	6,94	35,90
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	20	1,52	0,16	9,84	47,00
**	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	13,22	14,72	46,57	415,65
	<b>Итого за день</b>		42,67	43,81	198,62	1406,18

ВитС
0,96
0,07
0,48
1,51
0,75
1,5
4,44
11,9
1
0,13
0
20
0
0
37,47
26,6
0
0
0
10
36,57
77,05

Дата составления  
Дата печати  
Группа  
Физ.Норма

Friday, 17 June 2016  
#####  
Сад  
Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13