

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

№		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	ВитС
№ТК	Завтрак [365]						
232*	Пудинг творожный с киселем плодово-ягодным	120/35	20,99	7,98	24,02	255,76	0,46
1*	Бутерброд с маслом	30/5	2,29	4,50	15,49	111,65	0
288*	Какао с молоком	150	2,54	2,63	10,66	77,27	0,98
	Итого за прием		25,82	15,11	50,17	444,68	1,44
	10:00 [120]						
ТТК	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	3
ТТК	Мучные кондитерские изделия(пряники,печенье,вафли)	10	0,85	1,13	6,97	41,40	0
	Итого за прием	563	1,60	1,28	22,12	110,40	4
	Обед [550]						
51*	Маринад овощной без томата	60	0,94	6,08	6,81	86,43	3,3
53*	Щи из свежей капусты	200/8	1,62	4,56	7,29	77,49	24
**	Биточки рубленые из цыплят-бройлеров	50	8,00	8,62	5,23	130,18	0,91
234*	Соус томатный (к биточкам)	30	0,34	1,40	2,05	22,37	1,5
**	Каша полтавская вязкая	130/4	3,77	3,32	22,12	133,37	0
296*	Напиток апельсиновый или лимонный (витаминация аскорбиновой кислотой)	200	0,07	0,00	20,03	79,87	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	708	17,73	24,44	86,81	639,71	58,7
	Уплотненный полдник [495]						
121*	Оладьи из печени по-кунцевски	70	14,97	11,23	13,94	217,32	21,7
**	Картофель тушеный	130	2,90	8,04	21,34	170,07	26,2
282*	Чай с сахаром	150/5	0,00	0,00	4,99	19,95	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0
	Итого за прием	480	20,15	19,51	55,03	477,84	47,9
	Итого за день		65,30	60,34	214,13	1672,63	112

Дата составления
Дата печати
Группа
Физ.Норма

#####

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