

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

№	№ТК	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	ВитС
	<b>Завтрак [470]</b>						
	<b>185*</b> Каша "Артек" молочная вязкая	150/5	6,25	6,38	32,93	214,79	0,94
	<b>1*</b> Бургерброд с маслом	30/5	2,29	4,50	15,49	111,62	0
	<b>284*</b> Чай с лимоном и сахаром	150/7/5	0,05	0,00	7,04	28	2,85
	<b>Итого за прием</b>		8,59	10,88	55,46	354,39	3,79
	10:00 [120]						
	<b>295*</b> Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	12,92	54,00	3
	<b>Итого за прием</b>	<b>449</b>	0,12	0,12	12,92	54,00	1,5
	<b>Обед [815]</b>						
	<b>42*</b> Винегрет овощной	60	0,81	3,10	4,30	48,64	5,41
	<b>63*</b> Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	6,12	3,89	27,42	169,63	9,32
	<b>ТТК</b> Котлеты или биточки мясные	60	14,00	10,20	13,00	202,37	0,18
	<b>236*</b> Соус сметанный с томатом(к биточкам)	25	0,42	0,97	1,74	17,57	0,48
	<b>138*</b> Картофельное пюре	130	2,86	4,44	19,15	128,33	22,51
	<b>306*</b> Кисель плодово-ягодный (витаминация аскорбиновой кислотой)	200	0,10	0,08	18,51	73,96	25
	<b>ТТК</b> Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0
	<b>ТТК</b> Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>534</b>	27,30	23,14	107,40	750,50	62,9
	<b>Уплотненный полдник [470]</b>						
	<b>75*</b> Суп молочный с гречневой крупой	200	4,93	4,89	16,25	129,43	1,3
	<b>264*</b> Ватрушка с творогом	50	6,79	3,11	22,37	145,12	0,08
	<b>282*</b> Чай с сахаром	150/5	0,00	0,00	4,99	19,95	0
	<b>ТТК</b> Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0
	<b>**</b> Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15
	<b>Итого за прием</b>	<b>580</b>	14,60	8,84	73,07	435,50	16,38
	<b>Итого за день</b>		50,61	42,98	248,85	1594,39	84,57

Дата составления  
Дата печати  
Группа  
Физ.Норма

Sunday, 12 June 2016  
#####  
Сад  
Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13