

День: понедельник

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 [295]						
**	Каша гречневая вязкая	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0
ТТК	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	4,17	6,87	10,35	120,45	0,07
282*	Чай с сахаром	150/5	0,00	0,00	4,99	19,95	0
	Итого за прием		8,94	11,73	36,82	288,95	0,07
	10:00 [120]						
ТТК	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4
ТТК	Мучные кондитерские изделия(пряники,печень,вафли)	10	0,85	1,13	6,97	41,40	0
	Итого за прием	499	1,85	1,33	27,17	133,40	4,00
	Обед [750]						
**	Горошек зеленый консервированный	25	0,78	0,05	1,63	10,00	2,5
65*	Суп крестьянский с пшеном	150/5	1,26	3,34	6,37	61,09	12,02
**	Бефстроганов из отварного мяса	25/25	7,97	7,45	1,90	106,59	0,28
**	Каша перловая вязкая	100/3	2,09	2,42	14,89	89,76	0
302*	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	22,22	102,45	15
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	677	15,11	13,83	65,81	458,89	29,8
	Уплотненный полдник [600]						
80*	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами	50/25	9,96	3,46	1,48	77,26	1,42
**	Картофель отварной с маслом	100/3	2,16	2,60	17,43	101,99	21,34
294*	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,07	24,69	96,45	0
**	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	14,37	6,69	63,24	369,70	32,76
	Итого за день		40,27	33,58	193,04	1250,94	66,63

Дата составления
Дата печати
Группа
Физ.Норма

#####

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