

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 3-7 лет

| № |            | Выход,<br>г  | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | ВитС    |      |
|---|------------|--|-------------|------------|------------------|-------------|---------|------|
|   | <b>№ТК</b> | <b>Завтрак [315]</b>                                     |             |            |                  |             |         |      |
|   | **         | Каша полтавская молочная вязкая                          | 150/5       | 6,44       | 6,42             | 32,66       | 214,16  | 0,94 |
|   | ТТК        | Бутерброд с сыром  | 30/10       | 4,88       | 3,53             | 15,42       | 113,60  | 0,07 |
|   | 284*       | Чай с лимоном и сахаром                                  | 150/7/5     | 0,05       | 0,00             | 7,04        | 27,98   | 2,85 |
|   |            | <b>Итого за прием</b>                                    |             | 11,37      | 9,95             | 85,00       | 355,74  | 3,86 |
|   |            | <b>10:00 [250]</b>                                       |             |            |                  |             |         |      |
|   | ТТК        | Биоюгurt "Бифилайф"                                      | 100         | 3,20       | 3,20             | 4,50        | 62,00   | 0,6  |
|   |            | <b>Итого за прием</b>                                    | <b>425</b>  | 3,20       | 3,20             | 4,50        | 62,00   | 0,6  |
|   |            | <b>Обед [730]</b>  |             |            |                  |             |         |      |
|   | ТТК        | Икра свекольная  | 60          | 1,16       | 4,86             | 6,91        | 76,57   | 8,71 |
|   | 54*        | Рассольник ленинградский                                 | 200/8       | 2,10       | 4,72             | 13,96       | 107,53  | 13,8 |
|   | ТТК        | Котлеты или биточки мясные                               | 60          | 14,00      | 10,20            | 13,00       | 202,37  | 0,18 |
|   | 236*       | Соус сметанный с томатом (к биточкам)                    | 25          | 0,42       | 0,97             | 1,74        | 17,57   | 0,48 |
|   | 212*       | Макаронные изделия отварные с маслом                     | 130/4       | 5,04       | 3,49             | 32,13       | 180,23  | 0    |
|   | 293*       | Компот из изюма<br>(витаминизация аскорбиновой кислотой) | 200         | 0,46       | 0,10             | 33,12       | 136,00  | 25   |
|   | 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    |
|   |            | <b>Итого за прием</b>                                    | <b>752</b>  | 26,17      | 24,80            | 124,14      | 830,27  | 48,2 |
|   |            | <b>Уплотненный полдник [380]</b>                         |             |            |                  |             |         |      |
|   | 75*        | Суп молочный с крупой "Геркулес"                         | 150         | 3,29       | 3,83             | 10,90       | 91,79   | 0,98 |
|   | 224*       | Запеканка из творога со сгущенным молоком                | 70/5        | 14,87      | 6,48             | 10,43       | 162,27  | 0,39 |
| - | 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    |
|   | **         | Фрукты   | 150         | 0,60       | 0,60             | 14,70       | 70,50   | 15   |
|   |            | <b>Итого за прием</b>                                    | <b>455</b>  | 21,04      | 11,15            | 55,78       | 415,01  | 16,4 |
|   |            | <b>Итого за день</b>                                     |             | 61,78      | 49,10            | 269,42      | 1663,02 | 69   |

Дата составления  
Дата печати  
Группа  
Физ.Норма

#####  
#####

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