

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

№		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	ВитС
№ТК	Завтрак [395]						
**	Каша манная молочная вязкая	150/5	5,61	6,32	30,84	203,44	0,96
ТТК	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,92	7,16	15,49	146,65	0,07
283*	Чай с молоком с сахаром	150/5	1,07	1,18	6,73	42,15	0,48
	Итого за прием		11,60	14,66	53,06	392,24	1,51
	10:00 [180]						
293*	Компот из кураги	150	0,98	0,06	24,56	103,47	0,75
	Итого за прием	495	0,98	0,06	24,56	103,47	1,5
	Обед [730]						
36*	Салат Мазайка	60	0,89	5,12	5,29	71,17	5,34
56*	Борщ с капустой и картофелем	200/8	1,63	4,53	8,13	80,50	15,9
**	Тефтели рыбные	50	6,60	4,74	7,28	98,40	1
**	Соус молочный (к тефтелям)	25	0,67	2,42	2,57	34,78	0,17
173*	Каша гречневая рассыпчатая	130/4	7,84	4,95	35,45	217,40	0
306*	Кисель плодово-ягодный (витаминизация аскорбиновой кислотой)	200	0,10	0,08	18,51	73,69	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
	Итого за прием	728	20,72	22,30	100,51	685,94	47,42
	Уплотненный полдник [575]						
118*	Рагу овощное с отварным мясом	150	12,96	15,72	15,05	254,55	30,7
294*	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,07	24,69	96,45	0
ТТК	Кондитерское изделие	10	0,14	0,82	6,94	35,90	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
	Итого за прием	370	15,71	16,85	61,44	527,90	45,66
	Итого за день		49,01	53,87	239,57	1709,55	96,09

Дата составления
Дата печати
Группа
Физ.Норма

Friday, 17 June 2016

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