

## МЕНЮ

Неделя: первая

1 день - Понедельник

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	<b>Завтрак</b>								
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	130	4.16	1.54	4.82	1.45	17.68	133.64	0.31
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2.71	2.61	2.59	0.06	12.02	80.606	0.47
2/13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/10	4.95	2.67	6.53	0.24	14.83	141.66	0.07
	<b>Итого за прием</b>	<b>355</b>	<b>11.78</b>	<b>6.68</b>	<b>13.9</b>	<b>1.88</b>	<b>44.75</b>	<b>355.9</b>	<b>0.81</b>
	<b>2 Завтрак</b>								
	Сок (100)	80	0.4	0	0.08	0	8.08	64.05	2
	<b>Итого за прием</b>	<b>80</b>	<b>0.4</b>	<b>0</b>	<b>0.08</b>	<b>0</b>	<b>8.08</b>	<b>64.05</b>	<b>2</b>
	<b>Обед</b>								
27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	30	0.55	0	2.06	2.06	3.67	36.765	3.48
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом говядины	150	3.72	2.87	3.89	1.5	4.59	70.765	7.78
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с молочным соусом	60	6.78	6.37	5.9	1.02	6.25	106.07	0.16
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110	6.32	0.05	5.01	1.7	27.73	195.02	0.66
4	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	150	0.02	0.02	0	0	23.07	92.42	0
	Хлеб ржаной	40	3.52	0	0.48	0.48	13.36	77.36	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>550</b>	<b>22.44</b>	<b>11.83</b>	<b>19.4</b>	<b>6.78</b>	<b>80.74</b>	<b>501.04</b>	<b>12.08</b>
	<b>Полдник</b>								
4/10	Компот из кураги и изюма	180	0.28	0	0.01	0.01	16.51	65.997	0.07
	Кондитерские изделия	20	2.16	0	0.26	0.26	13.78	68.818	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>2.44</b>	<b>0</b>	<b>0.27</b>	<b>0.27</b>	<b>30.29</b>	<b>134.82</b>	<b>0.07</b>
	<b>Ужин</b>								
16/10	Чай с молоком	180	1.26	1.31	1.28	0.01	10.1	45.09	0.24
	Яйцо отварное	20	2.54	2.54	2.3	0	0.14	26.29	
17/3	Свекла, тушенная с яблоками	180	2.38	0.16	11.7	12.35	19.61	134.94	6.4
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0	0.32	0.32	19.68	63.56	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>400</b>	<b>9.22</b>	<b>4.01</b>	<b>15.6</b>	<b>12.68</b>	<b>49.53</b>	<b>350</b>	<b>6.97</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1585</b>	<b>46.26</b>	<b>22.52</b>	<b>49.3</b>	<b>21.61</b>	<b>213.4</b>	<b>1405.8</b>	<b>21.86</b>
	Норма (Дошкольные организации. 2-3 года. СанПиН 2.4.1.3049-13)		42	27.3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		4.26	-4.78	2.25	21.61	10.39	5.8	21.86
	Содержание, % от калорийности		12		29		56		

Дата составления  
Дата печати  
Группа  
Физ.Норма

#####  
#####

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