

МЕНЮ

Неделя: первая

4 день - Четверг

Но- мер реп.	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.			
	Завтрак								
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5.21	1.76	4.47	0.99	20.83	169	0.31
16/10	Чай с молоком	150	1.05	1.1	1.07	0.01	8.42	48.91	0.2
2/13	Хлеб пшеничный с маслом и яйцом	30/5/20	4.86	2.58	6.17	0.24	14.97	133	0
	Итого за прием	355	11.12	5.44	11.7	1.24	44.22	350.9	0.51
	Второй завтрак								
	кефир	80	2.19	2.32	2.26	0	2.95	42.23	0.23
	Итого за прием	80	2.19	2.32	2.26	0	2.95	42.23	0.23
	Обед								
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30	0.49	0	1.98	1.98	3.22	33.38	12.13
11/2	Рассольник с крупой и сметаной, с мясом говядины	150	3.9	2.87	5.21	3.01	8.7	100.3	3.75
2/9	Мясо кур отварное в соусе	70	8.51	8.81	9.19	0.03	1.45	122.8	0.4
43/3	Макаронные изделия отварные	110	3.94	0.03	2.99	0.47	23.43	141	0
7/10	Компот из сухофруктов	150	0.37	0	0.02	0.01	13.44	56.55	0.12
	Хлеб ржаной	40	2.64	0	0.48	0.48	13.36	77.35	0
	Итого за прием	550	19.85	11.71	19.9	6	66.6	542.3	16.42
	Полдник								
	Сок (100)	100	0.5	0	0.1	0	10.1	65.24	2
	Фрукты	150	0.6	0	0.6	0.6	14.7	75.76	15
	Итого за прием	250	1.1	0	0.7	0.6	24.8	141	17
	Ужин								
9/7	Биточки (котлеты) рыбные	60	8.14	7.98	1.14	0.07	4.57	32.83	0.15
4/3	Картофельное пюре с морковью	130	2.45	0.54	3.56	0.35	14.81	85.9	7.11
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0	0.24	0.24	14.76	63.56	0
11/10	Чай с лимоном	180	0.07	0	0.01	0.01	8.9	31.21	1.76
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5.36	0.84	4	3.68	33.09	124.5	0.1
	Итого за прием	460	18.31	9.36	8.96	4.36	76.13	353	9.12
	Итого за день	1695	52.59	28.83	43.5	7.88	214.7	1412	44.28
	Норма (Дошкольные организации. 2-3 года. СанПиН 2.4.1.3049-13)		42	27.3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		14.67	4.64	0.45	12.67	31.03	12	53.59
	Содержание, % от калорийности		14		26		57		

Цена - 109,31 руб.

Дата составления
Дата печати
Группа
Физ.Норма

#####

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