

МЕНЮ

Неделя: первая

5 день - Пятница

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								
16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным)	150	3.74	2.24	4.41	0.38	19.23	132.8	0.4
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2.71	2.61	2.59	0.06	12.02	80.61	0.47
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2.36	0.08	7.49	0.24	14.89	139.6	0
	Итого за прием	370	8.81	4.93	14.49	0.69	46.14	353	0.87
	2 завтрак								
	Сок (80)	80	0.4	0	0.08	0	8.08	41.26	1.6
	Итого за прием	80	0.4	0	0.08	0	8.08	41.26	1.6
	Обед								
36/1	Сельдь с картофелем и сливочным маслом	30	1.26	0.83	2.95	2.53	3.28	45.66	0.9
28/2	Суп-пюре из овощей с крупой, с мясом говядины	150	4.17	2.78	5.12	3.42	9.16	102.2	2.34
12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	80	10.18	10.45	10.16	0.05	2.24	121.5	0
3/3	Картофельное пюре	110	2.26	0.46	3.1	0.39	15.14	101.5	7.88
16/10	Компорт 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	20.9	14.52	21.87	6.88	56.65	504.8	8
	Полдник								
20/10	Молоко кипяченое	180	4.4	0	3.8	0.38	7.2	54	0.4
	Кондитерское изделие	20	2.16	0	0.26	0.26	13.78	68.82	0
1/6	Яйцо отварное	20	2.54	2.54	2.3	0	0.14	31.39	0
	Итого за прием	200	9.11	2.54	6.36	0.64	21.09	153.2	0.4
	Ужин								
6/5	Сырники из творога	120	20.55	20.05	11.34	2.62	24.41	198.4	0.22
	Повидло	50	0.16	0	0	0	30	60.3	0.1
10/10	Чай	200	0.04	0	0.01	0.01	8.99	29.43	0
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0	0.24	0.24	14.76	63.56	0
	Итого за прием	400	22.95	20.05	11.59	2.87	74.16	351.7	0.32
	Итого за день	1600	62.26	42.04	54.46	11.08	198.8	1404	11.19
	Норма (Дошкольные организации. 2-3 года. СанПиН 2.4.1.3049-13)		42	27.3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		16.83	17.61	6.72	10.7	-11.83	4	68.78
	Содержание, % от калорийности		16		32		50		

Цена - 99,99 руб.

Дата составления
Дата печати
Группа
Физ.Норма

#####

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