

## МЕНЮ

Неделя: вторая

9 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								
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4.79	1.77	5.56	1.67	20.4	159.2	0.31
16/10	Чай с молоком	150	1.05	1.1	1.07	0.01	8.42	46.91	0.2
2/13	Хлеб пшеничный с маслом и яйцом	30/5/20	4.86	2.58	6.17	0.24	14.97	145.8	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>355</b>	<b>10.7</b>	<b>5.45</b>	<b>12.8</b>	<b>1.92</b>	<b>43.79</b>	<b>351.9</b>	<b>0.51</b>
	<b>Второй завтрак</b>								
	кефир	80	2.19	2.32	2.26	0	2.95	69	0.23
	<b>Итого за прием</b>	<b>#####</b>	<b>2.19</b>	<b>2.32</b>	<b>2.26</b>	<b>0</b>	<b>2.95</b>	<b>69</b>	<b>0.5</b>
	<b>Обед</b>								
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30	0.49	0	1.98	1.98	3.22	30.38	12.13
14/2	Суп из овощей с сметаной, с мясом говядины	150	3.32	2.38	5.39	3.63	5.87	77.92	5.07
4/9	Плов из мяса кур	150	14.33	12.56	13.13	2.18	24.72	232.1	1.11
7/10	Компот из сухофруктов	180	0.44	0	0.02	0.03	16.44	67.86	0.14
	Хлеб ржаной	40	2.64	0	0.48	0.48	13.36	77.35	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>550</b>	<b>21.22</b>	<b>14.94</b>	<b>21</b>	<b>8.3</b>	<b>63.61</b>	<b>485.6</b>	<b>18.45</b>
	<b>Полдник</b>								
	Сок(100)	100	0.5	0	0.1	0	10.1	65.24	2
	Фрукты	150	0.57	0	0.53	1	13.38	75.71	6
	<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>1.07</b>	<b>0</b>	<b>0.63</b>	<b>1</b>	<b>23.48</b>	<b>141</b>	<b>8</b>
	<b>Ужин</b>								
4/7	Рыба, тушенная с овощами	120	11.63	11.77	6.27	6.46	4.85	66.73	1.41
43/3	Макаронные изделия отварные	110	3.94	0.03	2.99	0.47	23.43	68.9	0
10/10	Чай с сахаром (180)	180	0.04	0	0.01	0.01	8.99	29.43	0
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5.36	0.84	4	3.68	33.09	124.5	0.1
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0	0.24	0.24	14.76	63.56	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>500</b>	<b>23.25</b>	<b>12.64</b>	<b>13.51</b>	<b>10.86</b>	<b>85.12</b>	<b>353.1</b>	<b>1.51</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>58.43</b>	<b>35.35</b>	<b>50.2</b>	<b>22.08</b>	<b>219</b>	<b>1401</b>	<b>28.97</b>
	Норма (Дошкольные организации. 2-3 года. СанПиН 2.4.1.3049-13)	<b>1735</b>	42	27.3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		16.43	8.05	3.2	22.08	15.95	1	28.97
	Содержание, % от калорийности		15		29		54		

Цена 121,36 руб.

Дата составления  
Дата печати  
Группа  
Физ.Норма

#####  
#####

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