

МЕНЮ

Неделя: первая

3 день - Среда

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. клетчатка	всего	в т.ч. транс			
	Завтрак								
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4.53	2.2	4.36	0.38	31.76	167.8	0.39
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2.26	2.18	2.16	0.05	2.02	67.18	0.33
2/13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/1	4.95	2.67	6.53	0.24	14.83	101.7	0.07
	Итого за прием	345	11.74	7.05	13.1	0.67	48.61	336.7	0.79
	2 Завтрак								
	Сок (100)	100	0.5	0	0.1	0	10.1	43.24	2
	Итого за прием	100	0.5	0	0.1	0	10.1	43.24	2
	Обед								
2/1	Горошек зеленый с яйцом (40)	40	2.83	1.43	2.16	0.06	2.42	43.44	7
2/2	Борщ со сметаной, с мясом говядины	150	3.87	2.87	5.13	2.92	6.01	88.3	6.87
3/8	Мясо говядины, тушеное с овощами	170	10.49	9.02	12.5	4.55	16.84	227.3	9.08
20/10	Напиток шиповника	150	0.43	0	0.17	0.19	18.19	66.93	0.24
	Хлеб ржаной	40	2.64	0	0.48	0.48	13.36	77.35	0
	Итого за прием	550	20.26	13.32	20.4	8.2	56.82	503.3	23.19
	Полдник								
	Кондитерские изделия	20	2.16	0	0.26	0.26	13.78	68.82	0
	Молоко кипяченое	180	3.8	3.8	3.2	3.2	7.2	108	2.7
	Итого за прием	200	5.96	3.8	3.46	3.46	20.98	176.6	2.99
	Ужин								
11/5	Запеканка из творога с изюмом	150	17.3	17.56	9.68	1.28	21.67	200.6	0.22
	Повидло	40	0.16	0	0	0	26	56.4	0.1
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0	0.24	0.24	14.76	63.56	0
10/10	Чай с сахаром (180)	180	0.04	0	0.01	0.01	8.99	29.43	0
	Итого за прием	400	19.78	17.56	9.93	1.53	71.42	350	0.32
	Итого за день	1595	58.24	41.73	46.9	13.86	207.9	1410	29.29
	Норма (Дошкольные организации. 2-3 года. СанПиН 2.4.1.3049-13)		42	27.3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		16.24	14.43	-0.07	13.86	4.93	9.8	29.29
	Содержание, % от калорийности		16		30		51		

Цена 105,64 руб.

Дата составления
Дата печати
Группа
Физ.Норма

#####

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