

## МЕНЮ

Неделя: вторая

6 день - Понедельник

| Но-<br>мер<br>ре-<br>ц. | Прием пищи, наименование<br>изделий (блюд)                     | Вы-<br>ход, г | Белки, г     |              | Жиры, г      |             | Угле-<br>воды,<br>г | ЭЦ,<br>ккал  | Витамин<br>С, мг |
|-------------------------|--|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------------|--------------|------------------|
|                         |  |               | всего        | в т.ч.       | всего        | в т.ч.      |                     |              |                  |
|                         | Завтрак  |               |              |              |              |             |                     |              |                  |
| 11-Арг                  | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным                     | 150           | 4.9          | 1.76         | 4.47         | 0.99        | 23.43               | 156.3        | 0.31             |
| 13/10                   | Кофейный напиток с молоком                                     | 150           | 2.26         | 2.18         | 2.16         | 0.05        | 10.02               | 67.18        | 0.33             |
| 2/13                    | Хлеб пшеничный с маслом и сыром                                | 30/5/10       | 4.95         | 2.67         | 6.53         | 0.24        | 14.83               | 131.7        | 0.07             |
|                         | <b>Итого за прием</b>  | <b>345</b>    | <b>12.11</b> | <b>6.61</b>  | <b>13.16</b> | <b>1.28</b> | <b>48.28</b>        | <b>355.2</b> | <b>0.71</b>      |
|                         | <b>2 завтрак</b>   |               |              |              |              |             |                     |              |                  |
|                         | Сок (100)  | 100           | 0.5          | 0            | 0.1          | 0           | 10.1                | 43.24        | 2                |
|                         | <b>Итого за прием</b>  | <b>100</b>    | <b>0.5</b>   | <b>0</b>     | <b>0.1</b>   | <b>0</b>    | <b>10.1</b>         | <b>43.24</b> | <b>2</b>         |
|                         | <b>Обед</b>  |               |              |              |              |             |                     |              |                  |
| 5/1                     | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом | 30            | 0.52         | 0            | 2.03         | 2.03        | 3.02                | 33.3         | 11.5             |
| 20/2                    | Суп-лапша на курином бульоне, с мясом кур                      | 150           | 3.09         | 1.93         | 3.61         | 0.16        | 7.77                | 77.76        | 0.34             |
| 5/9                     | Биточки (котлеты) из мяса кур                                  | 60            | 10.76        | 9.38         | 8.76         | 1.25        | 9.12                | 134.1        | 0.23             |
| 15/3                    | Свекла, тушенная в молочном соусе                              | 120           | 2.62         | 0.84         | 2.4          | 0.16        | 13.2                | 98.48        | 5.79             |
| 4                       | Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах         | 150           | 0.02         | 0.02         | 0            | 0           | 27.68               | 80.9         | 0                |
|                         | Хлеб ржаной  | 40            | 2.64         | 0            | 0.48         | 0.48        | 13.36               | 77.35        | 0                |
|                         | <b>Итого за прием</b>  | <b>550</b>    | <b>19.69</b> | <b>12.17</b> | <b>17.38</b> | <b>4.08</b> | <b>74.15</b>        | <b>501.9</b> | <b>17.86</b>     |
|                         | <b>Полдник</b>   |               |              |              |              |             |                     |              |                  |
|                         | Кондитерские изделия   | 20            | 2.16         | 0            | 0.26         | 0.26        | 13.78               | 68.82        | 0                |
|                         | Молоко кипяченое   | 180           | 4.4          | 3.2          | 3.8          | 2.28        | 7.2                 | 96           | 2.7              |
|                         | <b>Итого за прием</b>  | <b>200</b>    | <b>6.56</b>  | <b>3.2</b>   | <b>4.06</b>  | <b>2.54</b> | <b>20.98</b>        | <b>164.8</b> | <b>2.7</b>       |
|                         | <b>Ужин</b>  |               |              |              |              |             |                     |              |                  |
| 2/3                     | Картофель в молоке   | 180           | 3.94         | 1.46         | 4.55         | 0.5         | 20.83               | 159.8        | 3.84             |
| 10/10                   | Чай с сахаром (180)  | 180           | 0.04         | 0            | 0.01         | 0.01        | 8.99                | 56.43        | 0                |
|                         | Хлеб пшеничный   | 30            | 2.28         | 0            | 0.24         | 0.24        | 14.76               | 93.56        | 0                |
| Jan-16                  | Яйцо отварное  | 20            | 2.54         | 2.54         | 2.3          | 0           | 0.14                | 41.21        | 0                |
|                         | <b>Итого за прием</b>  | <b>410</b>    | <b>8.8</b>   | <b>4</b>     | <b>7.1</b>   | <b>0.75</b> | <b>44.72</b>        | <b>351</b>   | <b>3.84</b>      |
|                         | <b>Итого за день</b>   | <b>1605</b>   | <b>47.66</b> | <b>25.98</b> | <b>41.8</b>  | <b>8.65</b> | <b>198.2</b>        | <b>1416</b>  | <b>27.11</b>     |
|                         | Норма (Дошкольные организации. 2-3 года. СанПиН 2.4.1.3049-13) |               | 42           | 27.3         | 47           | 0           | 203                 | 1400         | 0                |
|                         | Отклонение   |               | -1.27        | -6.84        | -11.63       | 6.27        | -3.71               | 16           | 26.31            |
|                         | Содержание, % от калорийности                                  |               | 12           |              | 24           |             | 61                  |              |                  |

Дата составления  
Дата печати  
Группа  
Физ.Норма

#####  
#####

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