

МЕНЮ

Неделя: первая

1 день - Понедельник

Но- мер ре- ц.	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	200	6.38	2.36	7.41	2.23	27.2	205.6	0.42
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3.01	2.9	2.88	0.07	13.36	89.56	0.52
2/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	4.95	2.67	6.53	0.24	14.83	141.7	0.07
	Итого за прием	445	14.34	7.93	16.82	2.54	55.39	436.8	1.01
	2 Завтрак								
	Сок (100)	100	0.5	0	0.1	0	10.01	90	2
	Итого за прием	100	0.5	0	0.1	0	10.01	90	2
	Обед								
27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1.1	0	4.12	4.12	7.34	53.48	6.96
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом говядины	200/15	4.21	2.92	4.67	2.16	6.58	68.82	11.15
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с молочным соусом	80/50	14.69	13.79	12.78	2.21	13.53	151.8	0.34
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	6.89	0.05	5.47	1.86	30.25	147.7	0.72
4	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	200	0.02	0.02	0	0	30.76	89.3	0
	Хлеб ржаной	50	3.3	0	0.6	0.6	16.7	72.5	0
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0	0.2	0.2	12.3	48.3	0
	Итого за прием	800	32.11	16.78	27.84	11.15	117.46	631.9	19.17
	Полдник								
4/10	Компот из кураги и изюма	230	0.36	0	0.01	0.02	21.11	96.33	0.1
	Кондитерские изделия	20	2.16	0	0.26	0.26	13.78	88.82	0
	Итого за прием	250	2.52	0	0.27	0.28	34.89	185.2	0.1
	Ужин								
16/10	Чай с молоком	200	1.4	1.45	1.42	0.01	11.23	61.21	0.26
40/8	Сосиски отварные	65	6.44	6.44	11.65	0	0.26	137.6	0
17/3	Свекла, тушенная с яблоками	175	2.33	0.16	11.33	12.01	19.07	200.3	5.61
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0	0.2	0.2	12.3	61.3	0
	Итого за прием	465	12.07	8.05	24.6	12.22	42.86	460.4	5.87
	Итого за день	1795	61.54	32.76	69.63	26.19	260.61	1804	28.15
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)		54	32.4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		7.39	-1.15	6.68	24.93	1.69	4	28.3
	Содержание, % от калорийности		13		31		54		

Цена - 100,02 руб.

Дата составления
Дата печати
Группа
Физ.Норма

#####

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