

МЕНЮ

Неделя: первая

2 день - Вторник

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								
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	5.3	3.34	6.34	0.66	20.62	181.8	0.59
17/10	Какао с молоком	180	3.49	2.61	3.14	0.68	20.61	124.2	0.52
2/13	Хлеб с маслом и яйцом	30/5/20	4.86	2.58	6.17	0.24	14.97	145	0
	Итого за прием	435	13.65	8.53	15.65	1.58	56.2	451	1.11
	2 Завтрак								
	кефир	110	3	3.19	3.1	0	4.01	88	0.5
	Итого за прием	110	3	3.19	3.1	0	4.01	88	0.5
	Обед								
31/1	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	60	0.88	0	4.08	4.08	5.83	65.92	2.89
33/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной, с мясом говядины	200/15	4.43	2.92	6.48	4.21	10.1	120.6	6.41
11/7	Тефтели рыбные в соусе	80/50	11.07	10.02	6.03	2.2	10.94	144.6	0.6
10/3	Морковь, тушенная	140	2.1	0.26	5.92	0.17	12.95	118.6	2.56
7/10	Компот из сухофруктов	180	0.44	0	0.03	0.03	16.44	58.7	0.16
	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	24.12	13.2	23.34	11.49	85.26	629.2	12.62
	Полдник								
	Сок (100)	100	0.5	0	0.1	0	10.1	43.24	2
	Фрукты	250	0.94	0	0.88	1	22.3	145.1	10
	Итого за прием	350	1.44	0	0.98	1	32.4	188.3	12
	Ужин								
37/3	Запеканка капустная	160	5.54	0.17	7.46	2.03	23.08	187.5	30.07
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0	0.2	0.2	12.3	61.3	0
11/10	Чай с лимоном	200/5	0.09	0	0.02	0.02	10.14	40.1	2
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5.36	0.84	4	3.68	33.09	164.4	0.1
	Итого за прием	450	12.89	1.01	11.68	5.93	78.61	453.3	32.17
	Итого за день	2145	55.1	25.93	54.75	20	256.5	1810	58.4
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)		54	32.4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		3.08	-4.16	-3.43	19.94	0.68	10	58.41
	Содержание, % от калорийности		12		28		56		

Цена дня - 111,42 руб.

Дата составления
Дата печати
Группа
Физ.Норма

#####

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