

МЕНЮ

Неделя: вторая

8 день - Среда

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								
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5.31	2.35	5.09	0.32	27.51	199.9	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	161.7	0.07
	Итого за прием	445	13.27	7.92	14.5	0.63	55.7	451.2	1.01
	Второй завтрак								
	Сок (100)	100	0.5	0	0.1	0	10.1	63.24	2
	Итого за прием	100	0.5	0	0.1	0	10.1	63.24	2
	Обед								
23/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом (60)	60	0.75	0	4.95	4.95	3.48	78.41	1.43
29/2	Суп-пюре гороховый, с мясом говядины	200/150	7.87	2.81	3.88	0.56	14.44	161	0.48
34/2	Гренки (сухарики)	10	0.91	0	0.1	0.1	5.9	29.43	0
31/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	130	7.99	6.91	7.99	1.14	7	186	2.17
11/10	Чай с лимоном	200/5	0.09	0	0.02	0.02	10.14	40.1	2.51
	Хлеб ржаной	50	3.3	0	0.6	0.6	16.7	96.69	0
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0	0.2	0.2	12.3	61.3	0
	Итого за прием	695	22.81	9.72	17.74	7.57	69.96	652.9	6.59
	Полдник								
20/10	Напиток из шиповника	230	0.56	0	0.21	0.25	23.26	102.6	60
	Кондитерские изделия	20	2.16	0	0.26	0.26	13.78	68.82	0
	Итого за прием	250	2.72	0	0.47	0.51	37.04	171.4	60
	Ужин								
13/5	Запеканка из творога с морковью	170	23.35	20.09	19.95	3.57	21.65	233.7	0.94
	Повидло	50	0.3	0	0	0	32.5	101.8	0.15
16/10	Чай с молоком	200	1.4	1.45	1.42	0.01	11.23	61.21	0.26
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0	0.2	0.2	12.3	61.3	0
	Итого за прием	445	26.95	21.54	21.57	3.78	77.68	458	1.35
	Итого за день	1935	66.25	39.18	54.38	12.49	250.5	1797	70.95
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)		54	32.4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		12.25	6.78	-5.62	12.49	-10.52	-3.22	70.95
	Содержание, % от калорийности		15		28		54		

Дата составления
Дата печати
Группа
Физ.Норма

#####

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