

## 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. животн.	всего	в т.ч. раст.			
	Завтрак								
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6.05	2.93	5.81	0.5	42.35	250.4	0.52
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	30/5/1	4.95	2.67	6.53	0.24	14.83	141.7	0.07
	<b>Итого за прием</b>	<b>445</b>	<b>14.01</b>	<b>8.5</b>	<b>15.2</b>	<b>0.81</b>	<b>70.54</b>	<b>481.6</b>	<b>1.11</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>								
2/1	Гороше зеленый с яйцом	50/20	4.95	2.5	3.77	0.1	4.23	52.02	12.25
2/2	Борщ со сметаной, с мясом говядины	200/15	4.42	2.92	6.45	4.18	8.61	114	9.85
3/8	Мясо говядины, тушеное с овощами	200	15.86	14.14	16.5	6.53	19.81	273.4	10.68
20/10	Напиток из шиповника	200	0.48	0	0.18	0.21	20.22	69.24	60
	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>760</b>	<b>30.91</b>	<b>19.56</b>	<b>27.7</b>	<b>11.82</b>	<b>81.87</b>	<b>629.5</b>	<b>92.78</b>
	<b>Полдник</b>								
	Молоко кипяченое	230	4.8	4.2	3.6	3.6	7.8	138	2.99
	Кондитерские изделия	20	2.16	0	0.26	0.26	13.78	68.82	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>6.96</b>	<b>4.2</b>	<b>3.86</b>	<b>3.86</b>	<b>21.58</b>	<b>206.8</b>	<b>2.99</b>
	<b>Ужин</b>								
11/5	Запеканка из творога с изюмом	180	24.12	24.45	13.3	1.6	24.59	287	0.27
	Повидло	45	0.12	0	0	0	19.5	65.45	0.15
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0	0.2	0.2	12.3	61.3	0
10/10	Чай с сахаром (200)	200	0.04	0	0.01	0.01	9.99	38.25	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>450</b>	<b>26.18</b>	<b>24.45</b>	<b>13.6</b>	<b>1.81</b>	<b>66.38</b>	<b>452</b>	<b>0.42</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2005</b>	<b>78.56</b>	<b>56.71</b>	<b>60.4</b>	<b>18.3</b>	<b>250.5</b>	<b>1813</b>	<b>99.3</b>
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)		54	32.4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		24.56	24.31	0.38	18.3	-10.53	13.16	99.3
	Содержание, % от калорийности		16		27		54		

Цена 120,07 руб.

Дата составления  
Дата печати  
Группа  
Физ.Норма

#####  
#####

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