

МЕНЮ

Неделя: вторая

9 день - Четверг

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. кисл.	всего	в т.ч. кисл.			
	Завтрак								
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6.38	2.36	7.41	2.23	27.2	245.6	0.42
2/13	Хлеб с маслом и яйцом	30/5/2	4.86	2.58	6.17	0.24	14.97	148	0
16/10	Чай с молоком	180	1.26	1.31	1.28	0.01	10.11	55.09	0.24
	Итого за прием	435	12.5	6.25	14.9	2.48	52.28	448.7	0.66
	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								
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0.97	0	3.97	3.97	6.45	56.76	24.26
14/2	Суп из овощей с сметаной, с мясом говядины	200/15	4.3	2.92	7.36	5.21	8.41	83.08	7.27
4/9	Плов из мяса кур	200	19.14	16.74	17.5	2.9	32.95	308	1.48
7/10	Компот из сухофруктов	200	0.49	0	0.03	0.03	18.26	65.4	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	750	30.1	19.66	29.6	12.91	95.07	634	33.17
	Полдник								
	Кефир	180	4.91	5.22	5.07	0	6.55	95	0.5
	Фрукты	170	1	0	1	1	16.66	94.09	17
	Итого за прием	350	1	0	1	1	16.66	189.1	17
	Ужин								
4/7	Рыба, тушенная с овощами	120	11.63	11.77	6.27	6.46	4.85	73.9	1.41
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5.37	0.04	4.07	0.63	31.94	100.1	0
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0	0.2	0.2	12.3	61.3	0
16/10	Чай с молоком	200	1.4	1.45	1.42	0.01	11.23	61.21	0.26
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5.36	0.84	4	3.68	33.09	164.5	0.1
	Итого за прием	555	25.66	14.1	16	10.98	93.41	461	1.77
	Итого за день	2190	69.76	40.01	61.5	27.37	267.5	1796	54.6
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)		54	32.4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		15.76	7.61	1.53	27.37	6.52	-3.98	54.6
	Содержание, % от калорийности		14		29		54		

Дата составления
Дата печати
Группа
Физ.Норма

#####

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