

МЕНЮ

Неделя: первая

4 день - Четверг

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								
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	6.95	2.35	5.97	1.32	27.78	230.6	0.42
16/10	Чай с молоком	180	1.26	1.31	1.28	0.01	10.1	55.21	0.24
2/13	Хлеб с маслом и яйцом	30/5/20	4.86	2.58	6.17	0.24	14.97	168	0
	Итого за прием	435	13.07	6.24	13.42	1.57	52.85	453.8	0.66
	Второй завтрак								
	кефир	110	3	3.19	3.1	0	4.01	58.06	0.3
	Итого за прием	110	3	3.19	3.1	0	4.01	58.06	0.3
	Обед								
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0.97	0	3.97	3.97	6.45	55.76	24.26
11/2	Рассольник с крупой и сметаной, с мясом говядины	200/15	4.46	2.92	6.56	4.31	12.47	99.2	5.37
2/9	Мясо кур отварное в соусе	100	12.16	12.58	13.12	0.04	2.07	135.5	0.58
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5.37	0.04	4.07	0.63	31.94	152.2	0
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	800	28.65	15.54	28.55	9.78	100.2	628.9	30.37
	Полдник								
	Сок (100)	100	0.5	0	0.1	0	10.1	53.24	2
	Фрукты	250	1	0	1	1	24.5	141.7	25
	Итого за прием	350	1.5	0	1.1	1	34.6	194.9	27
	Ужин								
9/7	Биточки (котлеты) рыбные	80	10.86	10.64	1.52	0.1	6.09	72.53	0.2
4/3	Картофельное пюре с морковью	150	2.82	0.62	4.11	0.41	17.09	109.6	8.2
	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	164.5	0.1
	Итого за прием	520	21.03	12.1	9.85	4.41	78.71	448	10.5
	Итого за день	2205	67.25	37.07	56.02	16.76	270.4	1784	68.83
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)		54	32.4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		13.25	4.67	-3.98	16.76	9.36	-16.3	68.83
	Содержание, % от калорийности		14		27		56		

Дата составления
Дата печати
Группа
Физ.Норма

#####

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