

## МЕНЮ

Неделя: первая

5 день - Пятница

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.			
	<b>Завтрак</b>								
16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным)	200	4.99	2.99	5.88	0.51	25.63	197	0.53
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3.01	2.9	2.88	0.07	13.36	99.56	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>445</b>	<b>12.95</b>	<b>8.56</b>	<b>15.29</b>	<b>0.82</b>	<b>53.82</b>	<b>458.3</b>	<b>1.12</b>
	<b>2 завтрак</b>								
	Сок (100)	100	0.47	0	0.09	0	9.19	49.52	2
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0.47</b>	<b>0</b>	<b>0.09</b>	<b>0</b>	<b>9.19</b>	<b>49.52</b>	<b>2</b>
	<b>Обед</b>								
36/1	Сельдь с картофелем и сливочным маслом	60	2.52	1.67	5.9	5.07	6.55	81.32	1.8
28/2	Суп-пюре из овощей с крупой, с мясом говядины	200/15	4.86	2.79	6.43	4.91	13.13	103.8	3.36
34/2									0
12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	50/50	14.53	14.92	14.51	0.07	3.19	164.9	0
3/3	Картофельное пюре	150	3.08	0.62	4.22	0.53	20.64	105.5	10.74
16/10	Компот из сухофруктов	180	0.45	0	0	0.03	16.4	58.7	0.15
	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>780</b>	<b>30.64</b>	<b>20</b>	<b>31.86</b>	<b>11.41</b>	<b>88.91</b>	<b>635</b>	<b>16.05</b>
	<b>Полдник</b>								
20/10	Молоко кипяченое	210	0.51	0	0.19	0.22	21.24	93.71	2.99
	Кондитерские изделия	20	2.16	0	0.26	0.26	13.78	68.82	0
1/6	Яйцо отварное	20	2.54	2.54	2.3	0	0.14	31.39	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>5.21</b>	<b>2.54</b>	<b>2.75</b>	<b>0.48</b>	<b>35.16</b>	<b>193.9</b>	<b>2.99</b>
	<b>Ужин</b>								
6/5	Сырники из творога	180	25.69	25.06	14.18	3.27	30.51	296	0.27
	Повидло	45	0.18	0	0	0	29.25	65.45	0.23
10/10	Чай	200	0.04	0	0.01	0.01	9.99	38.25	0
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0	0.2	0.2	12.3	61.3	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>450</b>	<b>27.81</b>	<b>25.06</b>	<b>14.39</b>	<b>3.48</b>	<b>82.05</b>	<b>461</b>	<b>0.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2025</b>	<b>77.08</b>	<b>56.16</b>	<b>64.38</b>	<b>16.19</b>	<b>269.1</b>	<b>1798</b>	<b>22.66</b>
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)		54	32.4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		23.08	23.76	4.38	16.19	8.13	-2.3	22.66
	Содержание, % от калорийности		16		30		52		

Цена - 125,82 руб.

Дата составления  
Дата печати  
Группа  
Физ.Норма

#####  
#####

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