

## МЕНЮ

Неделя: вторая

6 день - Понедельник

| Но-<br>мер<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>изделий (блюд)                     | Вы-<br>ход, г | Белки, г     |              | Жиры, г      |              | Угле-<br>воды,<br>г | ЭЦ,<br>ккал  | Витамин<br>С, мг |
|--------------------|--|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------------|--------------|------------------|
|                    |  |               | всего        | в т.ч.       | всего        | в т.ч.       |                     |              |                  |
|                    | Завтрак  |               |              |              |              |              |                     |              |                  |
| 11/4               | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным                     | 200           | 6.53         | 2.35         | 5.97         | 1.32         | 31.23               | 208.4        | 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               | 151.7        | 0.07             |
|                    | <b>Итого за прием</b>  | <b>445</b>    | <b>14.49</b> | <b>7.92</b>  | <b>15.37</b> | <b>1.63</b>  | <b>59.42</b>        | <b>449.7</b> | <b>1.01</b>      |
|                    | 2 завтрак  |               |              |              |              |              |                     |              |                  |
|                    | Сок (100)  | 100           | 0.5          | 0            | 0.1          | 0            | 10.1                | 59.24        | 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>59.24</b> | <b>2</b>         |
|                    | Обед   |               |              |              |              |              |                     |              |                  |
| 5/1                | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом | 60            | 1.03         | 0            | 4.06         | 4.06         | 6.03                | 55.59        | 23               |
| 20/2               | Суп-лапша на курином бульоне, с мясом кур                      | 200/15        | 4.43         | 2.76         | 5.18         | 0.23         | 11.13               | 82.5         | 0.49             |
| 5/9                | Биточки (котлеты) из мяса кур                                  | 80            | 14.34        | 12.51        | 11.69        | 1.66         | 12.16               | 184.4        | 0.3              |
| 15/3               | Свекла, тушенная в молочном соусе                              | 170           | 3.71         | 1.18         | 3.39         | 0.22         | 18.7                | 108.2        | 6.57             |
| 4                  | Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах         | 200           | 0.02         | 0.02         | 0            | 0            | 30.76               | 80.3         | 0                |
|                    | 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>28.73</b> | <b>16.47</b> | <b>25.12</b> | <b>6.97</b>  | <b>107.8</b>        | <b>631.8</b> | <b>30.36</b>     |
|                    | Полдник  |               |              |              |              |              |                     |              |                  |
| 4/10               | Молоко кипяченое   | 230           | 6.44         | 6.44         | 7.36         | 7.36         | 10.81               | 133.4        | 0.08             |
|                    | Кондитерские изделия   | 20            | 2.16         | 0            | 0.26         | 0.26         | 13.78               | 68.82        | 0                |
|                    | <b>Итого за прием</b>  | <b>250</b>    | <b>8.6</b>   | <b>6.44</b>  | <b>7.62</b>  | <b>7.62</b>  | <b>24.59</b>        | <b>202.2</b> | <b>0.08</b>      |
|                    | Ужин   |               |              |              |              |              |                     |              |                  |
| 2/3                | Картофель в молоке   | 230           | 5            | 1.87         | 5.8          | 0.64         | 26.61               | 257.1        | 5.91             |
|                    | Яйцо отварное  | 20            | 2.54         | 2.54         | 2.3          | 0            | 0.14                | 61.39        |                  |
| 10/10              | Чай с сахаром (200)  | 200           | 0.04         | 0            | 0.01         | 0.01         | 9.99                | 68.25        | 0                |
|                    | Хлеб пшеничный   | 25            | 1.9          | 0            | 0.2          | 0.2          | 12.3                | 61.3         | 0                |
|                    | <b>Итого за прием</b>  | <b>475</b>    | <b>9.48</b>  | <b>4.41</b>  | <b>8.31</b>  | <b>0.85</b>  | <b>49.04</b>        | <b>448</b>   | <b>5.91</b>      |
|                    | <b>Итого за день</b>   | <b>2050</b>   | <b>61.8</b>  | <b>35.24</b> | <b>56.52</b> | <b>17.07</b> | <b>250.9</b>        | <b>1791</b>  | <b>39.36</b>     |
|                    | Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)  |               | 54           | 32.4         | 60           | 0            | 261                 | 1800         | 0                |
|                    | Отклонение   |               | 7.8          | 2.84         | -3.48        | 17.07        | -10.07              | -9.04        | 39.36            |
|                    | Содержание, % от калорийности                                  |               | 13           |              | 25           |              | 60                  |              |                  |

Дата составления  
Дата печати  
Группа  
Физ.Норма

#####  
#####

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