

МЕНЮ

Неделя: вторая

7 день - Вторник

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. насыщ.			
	Завтрак								
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5.97	2.35	5.26	0.52	30.73	201.1	0.42
17/10	Какао с молоком	180	3.49	2.61	3.14	0.68	20.61	124.2	0.47
2/13	Хлеб с маслом и яйцом	30/5/2	4.86	2.58	6.17	0.24	14.97	138	0
	Итого за прием	435	14.32	7.54	14.6	1.44	66.31	463.3	0.89
	Второй завтрак								
	кефир	110	3	3.19	3.1	0	4.01	68.06	0.3
	Итого за прием	110	3	3.19	3.1	0	4.01	68.06	0.3
	Обед								
12/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60	0.78	0	2.98	2.98	11.78	61.37	2.21
5/2	Свекольник со сметаной, с мясом говядины	200/15	4.37	2.92	6.48	4.22	11.68	106.4	5.45
9/8	Печень по-строгановски	100	12.61	13.17	13.2	6.7	2.57	127.4	7.32
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.67	0.03	3.36	0.52	37.12	150.1	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	27.12	16.12	26.8	15.25	110.4	631.5	15.14
	Полдник								
	Сок (100)	100	0.5	0	0.1	0	10.1	43.24	2
	Фрукты	250	1	0	1	1	24.5	141.7	25
	Итого за прием	350	1.5	0	1.1	1	34.6	184.9	27
	Ужин								
14/7	Суфле из рыбы	75	11.09	11.6	3.21	0.03	2.46	73.2	0.07
4/3	Картофельное пюре с морковью	150	2.82	0.62	4.11	0.41	17.09	97.76	8.2
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0	0.2	0.2	12.3	55.09	0
16/10	Чай с молоком	180	1.26	1.31	1.28	0.01	10.11	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	460	22.43	14.37	12.8	4.33	75.05	451.8	8.63
	Итого за день	2155	68.37	41.22	58.4	22.02	290.4	1800	51.96
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)		54	32.4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		14.37	8.82	-1.61	22.02	29.38		51.96
	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