

МЕНЮ

Неделя: вторая

10 день - Пятница

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	Завтрак								
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3.97	2.5	4.76	0.5	15.47	141.4	0.44
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2.26	2.18	2.16	0.05	10.02	348.2	0.33
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2.36	0.08	7.49	0.24	14.89	139.6	0
	Итого за прием	340	8.59	4.76	14.41	0.79	40.38	348.2	0.77
	Второй завтрак								
	Сок (100)	100	0.5	0	0.1	0	10.1	64.05	2
	Итого за прием	100	0.5	0	0.1	0	10.1	64.05	2
	Обед								
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	30	0.34	0	1.98	1.98	3.29	33.27	1.32
19/2	Суп картофельный с рыбой	150	5.43	4.41	3.08	3.26	9.72	91.45	5.22
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с молочным соусом	80	9.4	8.49	7.87	1.36	8.33	161.4	0.21
8/3	Капуста тушеная	100	2.33	0	1.9	2.17	9.05	67.41	20.87
#####	Напиток из шиповника	150	0.36	0	0.15	0.16	15.16	66.93	45
	Хлеб ржаной	40	2.64	0	0.48	0.48	13.36	77.35	0
	Итого за прием	550	20.5	12.9	15.46	9.41	58.91	497.8	72.62
	Полдник								
1/6	Яйцо отварное	20	2.54	2.54	2.3	0	0.14	31.39	0
#####	Молоко кипяченое	180	3.8	3.2	3.8	2.28	7.2	108	0.24
	Итого за прием	200	6.34	5.74	6.1	2.28	7.34	139.4	0.24
	Ужин								
21/3	Биточки (котлеты) картофельные запеченные	150	4.44	0.79	5.55	2.72	27.93	72.14	12.48
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0.57	0.45	1.4	0.02	1.87	18.39	0.08
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0	0.24	0.24	14.76	63.56	0
5/12	Ватрушка с творогом	65	8.54	6.39	8.07	5.32	26.19	166.7	0.12
11/10	Чай с лимоном	180	0.07	0	0.01	0.01	8.9	31.21	1.76
	Итого за прием	455	15.9	7.63	15.27	8.31	79.65	352	14.44
	Итого за день	1645	51.83	31.03	51.34	20.79	196.4	1401	90.07
	Норма (Дошкольные организации. 2-3 года. СанПиН 2.4.1.3049-13)		42	27.3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		10.43	4.39	4.81	19.54	6.11	1	105.51
	Содержание, % от калорийности		14		30		53		

Цена 88,94 руб.

Дата составления
Дата печати
Группа
Физ.Норма

#####

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