

МЕНЮ

Неделя: вторая

8 день - Среда

Но- мер реп.	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								
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3.98	1.76	3.81	0.24	20.64	134.9	0.31
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2.26	2.18	2.16	0.05	10.02	67.18	0.33
2/13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/10	4.95	2.67	6.53	0.24	14.83	141.7	0.07
	Итого за прием	345	11.19	6.61	12.5	0.53	45.49	343.8	0.71
	Второй завтрак								
	Сок (100)	100	0.5	0	0.1	0	10.1	61.26	2
	Итого за прием	100	0.5	0	0.1	0	10.1	61.26	2
	Обед								
23/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом(30)	30	0.37	0	2.47	2.47	1.74	31.71	0.72
29/2	Суп-пюре гороховый, с мясом говядины	150	6.27	2.79	3.33	0.39	10.08	120.2	0.33
34/2	Гренки (сухарики)	10	0.91	0	0.1	0.1	5.9	29.43	0
31/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	130	7.99	6.91	7.99	1.14	7	155.1	2.17
11/10	Компот из сухофруктов	180	0.44	0	0.02	0.03	16.44	67.86	1.76
	Хлеб ржаной	40	2.64	0	0.48	0.48	13.36	77.35	0
	Итого за прием	540	18.62	9.7	14.39	4.61	54.52	481.6	4.98
	Полдник								
	Кондитерские изделия	20	2.16	0	0.26	0.26	13.78	68.82	0
20/10	Напиток из шиповника	200	0.48	0	0.19	0.22	20.22	89.24	60
	Итого за прием	220	2.64	0		0.48	34	158.1	60
	Ужин								
13/5	Запеканка из творога с морковью	150	20.35	20.09	17.64	3.15	19.1	188	0.94
	Повидло	40	0.16	0	0	0	26	56.4	0.2
16/10	Чай с молоком	180	1.26	1.31	1.28	0.01	10.1	45.09	0.24
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0	0.24	0.24	14.76	63.56	0
	Итого за прием	400	24.05	21.4	19.16	3.4	69.96	353	1.38
	Итого за день	1605	57	37.71	46.15	9.02	214.1	1398	69.07
	Норма (Дошкольные организации. 2-3 года. СанПиН 2.4.1.3049-13)		42	27.3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		12.81	10.84	-0.26	8.72	-23.27	-2	63.11
	Содержание, % от калорийности		16		30		51		

Цена 90,35 руб.

Дата составления
Дата печати
Группа
Физ.Норма

#####

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