

## 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.	всего	в т.ч.			
	<b>Завтрак</b>								
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4.48	1.76	3.95	0.39	23.04	119.5	0.31
17/10	Какао с молоком	150	2.9	2.18	2.61	0.57	17.18	99.5	0.47
2/13	Хлеб пшеничный с маслом и яйцом	30/5/20	4.86	2.58	6.17	0.24	14.97	133	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>355</b>	<b>12.24</b>	<b>6.52</b>	<b>12.73</b>	<b>1.2</b>	<b>55.19</b>	<b>352</b>	<b>0.78</b>
	<b>Второй завтрак</b>								
	кефир	80	4.91	5.22	5.07	0	6.55	69	0.5
	<b>Итого за прием</b>	<b>80</b>	<b>4.91</b>	<b>5.22</b>	<b>5.07</b>	<b>0</b>	<b>6.55</b>	<b>69</b>	<b>0.5</b>
	<b>Обед</b>								
12/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	30	0.39	0	1.49	1.49	5.89	39.18	1.1
5/2	Свекольник со сметаной, с мясом говядины	150	3.83	2.87	5.15	2.94	8.15	96.98	3.8
9/8	Печень по-строгановски	80	10.09	10.53	10.53	5.36	2.05	122	7.32
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	100	2.45	0.03	2.24	0.35	24.75	103.3	0
7/10	Компот из сухофруктов	150	0.37	0	0.02	0.01	13.44	56.55	0.12
	Хлеб ржаной	40	2.64	0	0.48	0.48	13.36	77.35	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>550</b>	<b>19.77</b>	<b>13.43</b>	<b>19.91</b>	<b>10.63</b>	<b>67.64</b>	<b>495.4</b>	<b>12.34</b>
	<b>Полдник</b>								
	Сок (100)	100	0.5	0	0.1	0	10.1	65.24	2
	Фрукты	150	0.57	0	0.53	1	13.38	75.7	6
	<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>1.07</b>	<b>0</b>	<b>0.63</b>	<b>1</b>	<b>23.48</b>	<b>140.9</b>	<b>8</b>
	<b>Ужин</b>								
14/7	Суфле из рыбы	60	8.88	9.28	2.56	0.03	1.97	34.95	0.05
4/3	Картофельное пюре с морковью	130	2.45	0.54	3.56	0.35	14.81	85.9	7.11
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0	0.24	0.24	14.76	63.56	0
16/10	Чай с молоком	180	1.26	1.31	1.28	0.01	10.1	45.09	0.24
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5.36	0.84	4	3.68	33.09	124.5	0.1
	<b>Итого за прием</b>	<b>460</b>	<b>20.23</b>	<b>11.97</b>	<b>11.64</b>	<b>4.31</b>	<b>74.73</b>	<b>354</b>	<b>7.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1695</b>	<b>58.22</b>	<b>37.14</b>	<b>49.98</b>	<b>17.14</b>	<b>227.6</b>	<b>1411</b>	<b>29.12</b>
	Норма (Дошкольные организации. 2-3 года. СанПиН 2.4.1.3049-13)		42	27.3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		17.96	10.26	4.53	17.36	47.36	11	33.15
	Содержание, % от калорийности		14		26		57		

Цена 114,23 руб.

Дата составления  
Дата печати  
Группа  
Физ.Норма

#####  
#####

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