

## МЕНЮ

Неделя: вторая

6 день - Понедельник

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.			
	Завтрак								
11-Апр	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4.9	1.76	4.47	0.99	23.43	156.3	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	131.7	0.07
	<b>Итого за прием</b>	<b>345</b>	<b>12.11</b>	<b>6.61</b>	<b>13.16</b>	<b>1.28</b>	<b>48.28</b>	<b>355.2</b>	<b>0.71</b>
	<b>2 завтрак</b>								
	Сок (100)	100	0.5	0	0.1	0	10.1	43.24	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>43.24</b>	<b>2</b>
	<b>Обед</b>								
5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	30	0.52	0	2.03	2.03	3.02	33.3	11.5
20/2	Суп-лапша на курином бульоне, с мясом кур	150	3.09	1.93	3.61	0.16	7.77	77.76	0.34
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	10.76	9.38	8.76	1.25	9.12	134.1	0.23
15/3	Свекла, тушенная в молочном соусе	120	2.62	0.84	2.4	0.16	13.2	98.48	5.79
4	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	150	0.02	0.02	0	0	27.68	80.9	0
	Хлеб ржаной	40	2.64	0	0.48	0.48	13.36	77.35	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>550</b>	<b>19.69</b>	<b>12.17</b>	<b>17.38</b>	<b>4.08</b>	<b>74.15</b>	<b>501.9</b>	<b>17.86</b>
	<b>Полдник</b>								
	Кондитерские изделия	20	2.16	0	0.26	0.26	13.78	68.82	0
	Молоко кипяченое	180	4.4	3.2	3.8	2.28	7.2	96	2.7
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>6.56</b>	<b>3.2</b>	<b>4.06</b>	<b>2.54</b>	<b>20.98</b>	<b>164.8</b>	<b>2.7</b>
	<b>Ужин</b>								
2/3	Картофель в молоке	180	3.94	1.46	4.55	0.5	20.83	159.8	3.84
10/10	Чай с сахаром (180)	180	0.04	0	0.01	0.01	8.99	56.43	0
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0	0.24	0.24	14.76	93.56	0
Jan-16	Яйцо отварное	20	2.54	2.54	2.3	0	0.14	41.21	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>410</b>	<b>8.8</b>	<b>4</b>	<b>7.1</b>	<b>0.75</b>	<b>44.72</b>	<b>351</b>	<b>3.84</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1605</b>	<b>47.66</b>	<b>25.98</b>	<b>41.8</b>	<b>8.65</b>	<b>198.2</b>	<b>1416</b>	<b>27.11</b>
	Норма (Дошкольные организации. 2-3 года. СанПиН 2.4.1.3049-13)		42	27.3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		-1.27	-6.84	-11.63	6.27	-3.71	16	26.31
	Содержание, % от калорийности		12		24		61		

Дата составления  
Дата печати  
Группа  
Физ.Норма

#####  
#####

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