

МЕНЮ

Неделя: первая

1 день - Понедельник

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витам ин С, мг
			всего	в т.ч. жирных	всего	в т.ч. растительных			
	Завтрак								
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	130	4,16	1,54	4,82	1,45	17,68	133,64	0,31
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,61	2,59	0,06	12,02	80,606	0,47
2/13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/10	4,95	2,67	6,53	0,24	14,83	141,66	0,07
	Итого за прием	355	11,78	6,68	13,92	1,88	44,75	355,9	0,81
	2 Завтрак								
	Сок (100)	80	0,4	0	0,08	0	8,08	34,6	2
	Итого за прием	80	0,4	0	0,08	0	8,08	34,6	2
	Обед								
27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	30	0,55	0	2,06	2,06	3,67	36,765	3,48
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом говядины	150	3,72	2,87	3,89	1,5	4,59	70,765	7,78
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с молочным соусом	60	6,78	6,37	5,9	1,02	6,25	106,07	0,16
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110	6,32	0,05	5,01	1,7	27,73	195,02	0,66
4	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	150	0,02	0,02	0	0	23,07	92,42	0
	Хлеб ржаной	40	3,52	0	0,48	0,48	13,36	77,36	0
	Итого за прием	550	22,44	11,83	19,38	6,78	80,74	501,04	12,08
	Полдник								
4/10	Компот из кураги и изюма	180	0,28	0	0,01	0,01	16,51	65,997	0,07
	Кондитерские изделия	20	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,818	0
	Итого за прием	200	2,44	0	0,27	0,27	30,29	134,82	0,07
	Ужин								
16/10	Чай с молоком	180	1,26	1,31	1,28	0,01	10,1	55,1	0,24
	Яйцо отварное	20	2,54	2,54	2,3	0	0,14	31,39	
1/6	Рагу из овощей	160	2,38	0,16	3,66	0	13,61	100	0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0	0,32	0,32	19,68	98,08	0
	Итого за прием	400	9,22	4,01	15,6	12,68	49,53	383,27	6,97
	Итого за день	1585	46,26	22,52	49,25	21,61	213,4	1409,6	21,86
	Норма (Дошкольные организации. 2-3 года. СанПиН 2.4.1.3049-13)		42	27,3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		4,26	-4,78	2,25	21,61	10,39	9,63	21,86
	Содержание, % от калорийности		12		29		56		

МЕНЮ

Неделя: первая

2 день - Вторник

Но- мер ре- ц.	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								
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3,97	2,5	4,76	0,5	15,47	121,4	0,44
17/10	Какао с молоком	150	2,91	2,18	2,61	0,57	17,18	103,5	0,4
2/13	Хлеб пшеничный с маслом и яйцом	30/5/2	4,86	2,58	6,17	0,24	14,97	138	0
	Итого за прием	355	11,74	7,26	13,54	1,31	50,89	362,9	0,48
	2 Завтрак								
	кефир	80	2,19	2,32	2,26	0	2,95	42,23	0,23
	Итого за прием	80	2,19	2,32	2,26	0	2,95	42,23	0,23
	Обед								
31/1	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	30	0,44	0	2,04	2,04	2,92	32,96	1,45
33/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной, с мясом говядины	150	3,87	2,87	5,15	2,94	7,05	92,91	4,47
11/7	Тефтели рыбные в соусе	60	5,11	4,62	2,78	1,02	5,05	66,75	0,28
10/3	Морковь, тушенная	130	1,82	0,22	5,13	0,14	11,22	102,8	2,22
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
	Итого за прием	560	13,81	4,84	15,6	6,63	53,04	429,3	7,09
	Полдник								
	Сок (100)	100	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	Фрукты	205	0,7	0	0,73	0,82	18,29	91,11	8,2
	Итого за прием	205	1,2	0	0,74	0,82	28,39	134,4	10,2
	Ужин								
37/3	Запеканка капустная	150	5,19	0,16	6,99	1,9	21,63	179,4	30,07
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0	0,24	0,24	14,76	73,56	0
#####	Сдоба обыкновенная	60	5,36	0,84	4	3,68	33,09	194,5	0,1
11/10	Чай с молоком	180	1,26	1,31	1,28	0,01	10,1	55,09	0,24
	Итого за прием	420	14,09	2,31	12,51	5,83	79,58	502,6	30,41
	Итого за день	1632	43,59	17,16	45,2	14,7	215,1	1471	48,41
	Норма (Дошкольные организации. 2-3 года. СанПиН 2.4.1.3049-13)		42	27,3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		9	-1,04	2,73	15,91	26,46	223	54,17
	Содержание, % от калорийности		13		28		56		

Цена дня - 102,98 руб.

МЕНЮ

Неделя: первая

3 день - Среда

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								
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,53	2,2	4,36	0,38	31,76	187,8	0,39
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,18	2,16	0,05	2,02	67,18	0,33
2/13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/1	4,95	2,67	6,53	0,24	14,83	141,7	0,07
	Итого за прием	345	11,74	7,05	13,05	0,67	48,61	396,6	0,79
	2 Завтрак								
	Сок (100)	100	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	Итого за прием	100	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	Обед								
2/1	Горошек зеленый с яйцом (40)	40	2,83	1,43	2,16	0,06	2,42	43,44	7
2/2	Борщ со сметаной, с мясом говядины	150	3,87	2,87	5,13	2,92	6,01	88,3	6,87
3/8	Мясо говядины, тушеное с овощами	170	10,49	9,02	12,45	4,55	16,84	252,3	9,08
20/10	Напиток шиповника	150	0,43	0	0,17	0,19	18,19	66,93	0,24
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	0
	Итого за прием	550	20,26	13,32	20,39	8,2	56,82	528,3	23,19
	Полдник								
	Кондитерские изделия	20	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0
	Молоко кипяченое	180	3,8	3,8	3,2	3,2	7,2	108	2,7
	Итого за прием	200	5,96	3,8	3,46	3,46	20,98	176,6	2,99
	Ужин								
11/5	Запеканка из творога с изюмом	150	17,3	17,56	9,68	1,28	21,67	254,6	0,22
	Повидло	40	0,16	0	0	0	26	100,6	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0	0,24	0,24	14,76	73,56	0
10/10	Чай с сахаром (180)	180	0,04	0	0,01	0,01	8,99	34,43	0
	Итого за прием	400	19,78	17,56	9,93	1,53	71,42	463,1	0,32
	Итого за день	1595	58,24	41,73	46,93	13,86	207,9	1608	29,29
	Норма (Дошкольные организации. 2-3 года. СанПиН 2.4.1.3049-13)		42	27,3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		16,24	14,43	-0,07	13,86	4,93	207,9	29,29
	Содержание, % от калорийности		16		30		51		

Цена 105,64 руб.

МЕНЮ

Неделя: первая

4 день - Четверг

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								
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,21	1,76	4,47	0,99	20,83	151,2	0,31
16/10	Чай с молоком	150	1,05	1,1	1,07	0,01	8,42	45,91	0,2
2/13	Хлеб пшеничный с маслом и яйцом	30/5/20	4,86	2,58	6,17	0,24	14,97	138	0
	Итого за прием	355	11,12	5,44	11,71	1,24	44,22	335,1	0,51
	Второй завтрак								
	кефир	80	2,19	2,32	2,26	0	2,95	42,23	0,23
	Итого за прием	80	2,19	2,32	2,26	0	2,95	42,23	0,23
	Обед								
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30	0,49	0	1,98	1,98	3,22	33,38	12,13
11/2	Рассольник с крупой и сметаной, с мясом говядины	150	3,9	2,87	5,21	3,01	8,7	100,3	3,75
2/9	Мясо кур отварное в соусе	70	8,51	8,81	9,19	0,03	1,45	122,8	0,4
43/3	Макаронные изделия отварные	110	3,94	0,03	2,99	0,47	23,43	141	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
	Итого за прием	550	19,85	11,71	19,87	6	66,6	542,3	16,42
	Полдник								
	Сок (100)	100	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	Фрукты	150	0,6	0	0,6	0,6	14,7	72,6	15
	Итого за прием	250	1,1	0	0,7	0,6	24,8	115,8	17
	Ужин								
9/7	Биточки (котлеты) рыбные	60	8,14	7,98	1,14	0,07	4,57	61,9	0,15
4/3	Картофельное пюре с морковью	130	2,45	0,54	3,56	0,35	14,81	105,9	7,11
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0	0,24	0,24	14,76	73,56	0
11/10	Чай с лимоном	180	0,07	0	0,01	0,01	8,9	35,21	1,76
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,36	0,84	4	3,68	33,09	194,5	0,1
	Итого за прием	460	18,31	9,36	8,96	4,36	76,13	471,1	9,12
	Итого за день	1695	52,59	28,83	43,52	7,88	214,7	1507	44,28
	Норма (Дошкольные организации. 2-3 года. СанПиН 2.4.1.3049-13)		42	27,3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		14,67	4,64	0,45	12,67	31,03	243,6	53,59
	Содержание, % от калорийности		14		26		57		

МЕНЮ

Неделя: первая

5 день - Пятница

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								
16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным)	150	3,74	2,24	4,41	0,38	19,23	132,8	0,4
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,61	2,59	0,06	12,02	80,61	0,47
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,36	0,08	7,49	0,24	14,89	139,6	0
	Итого за прием	370	8,81	4,93	14,49	0,69	46,14	353	0,87
	2 завтрак								
	Сок (80)	80	0,4	0	0,08	0	8,08	34,24	1,6
	Итого за прием	80	0,4	0	0,08	0	8,08	34,24	1,6
	Обед								
36/1	Сельдь с картофелем и сливочным маслом	30	1,26	0,83	2,95	2,53	3,28	45,66	0,9
28/2	Суп-пюре из овощей с крупой, с мясом говядины	150	4,17	2,78	5,12	3,42	9,16	102,2	2,34
12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	80	10,18	10,45	10,16	0,05	2,24	141,5	0
3/3	Картофельное пюре	110	2,26	0,46	3,1	0,39	15,14	101,5	7,88
16/10	Компорт 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
	Итого за прием	550	20,9	14,52	21,87	6,88	56,65	524,8	8
	Полдник								
20/10	Молоко кипяченое	180	4,4	0	3,8	0,38	7,2	54	0,4
	Кондитерское изделие	20	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0
1/6	Яйцо отварное	20	2,54	2,54	2,3	0	0,14	31,39	0
	Итого за прием	200	9,11	2,54	6,36	0,64	21,09	153,2	0,4
	Ужин								
6/5	Сырники из творога	120	20,55	20,05	11,34	2,62	24,41	285,1	0,22
	Повидло	50	0,16	0	0	0	30	80,3	0,1
10/10	Чай	200	0,04	0	0,01	0,01	8,99	34,43	0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0	0,24	0,24	14,76	73,56	0
	Итого за прием	400	22,95	20,05	11,59	2,87	74,16	443,4	0,32
	Итого за день	1600	62,26	42,04	54,46	11,08	198,8	1510	11,19
	Норма (Дошкольные организации. 2-3 года. СанПиН 2.4.1.3049-13)		42	27,3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		16,83	17,61	6,72	10,7	-11,83	109,6	68,78
	Содержание, % от калорийности		16		32		50		

МЕНЮ

Неделя: вторая

6 день - Понедельник

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, 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	141,7	0,07
	Итого за прием	345	12,11	6,61	13,16	1,28	48,28	365,2	0,71
	2 завтрак								
	Сок (100)	100	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	Итого за прием	100	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	Обед								
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	160,1	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	110,9	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	0
	Итого за прием	550	19,69	12,17	17,38	4,08	74,15	557,9	17,86
	Полдник								
	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
	Итого за прием	200	6,56	3,2	4,06	2,54	20,98	164,8	2,7
	Ужин								
2/3	Картофель в молоке	180	3,94	1,46	4,55	0,5	20,83	145,1	3,84
10/10	Чай с сахаром (180)	180	0,04	0	0,01	0,01	8,99	34,43	0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0	0,24	0,24	14,76	73,56	0
янв.16	Яйцо отварное	20	2,54	2,54	2,3	0	0,14	31,39	0
	Итого за прием	410	8,8	4	7,1	0,75	44,72	284,5	3,84
	Итого за день	1605	47,66	25,98	41,8	8,65	198,2	1416	27,11
	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	-91,4	26,31

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.			
	Завтрак								
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,48	1,76	3,95	0,39	23,04	150,8	0,31
17/10	Какао с молоком	150	2,9	2,18	2,61	0,57	17,18	103,3	0,47
2/13	Хлеб пшеничный с маслом и яйцом	30/5/2	4,86	2,58	6,17	0,24	14,97	138	0
	Итого за прием	355	12,24	6,52	12,73	1,2	55,19	392,2	0,78
	Второй завтрак								
	кефир	80	4,91	5,22	5,07	0	6,55	95	0,5
	Итого за прием	80	4,91	5,22	5,07	0	6,55	95	0,5
	Обед								
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	144	7,32
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,45	0,03	2,24	0,35	24,75	133,3	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
	Итого за прием	550	19,77	13,43	19,91	10,63	67,64	547,4	12,34
	Полдник								
	Сок (100)	100	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	Фрукты	150	0,57	0	0,53	1	13,38	66,66	6
	Итого за прием	250	1,07	0	0,63	1	23,48	109,9	8
	Ужин								
14/7	Суфле из рыбы	60	8,88	9,28	2,56	0,03	1,97	66,56	0,05
4/3	Картофельное пюре с морковью	130	2,45	0,54	3,56	0,35	14,81	105,9	7,11
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0	0,24	0,24	14,76	73,56	0
16/10	Чай с молоком	180	1,26	1,31	1,28	0,01	10,1	55,09	0,24
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,36	0,84	4	3,68	33,09	194,5	0,1
	Итого за прием	460	20,23	11,97	11,64	4,31	74,73	495,6	7,5
	Итого за день	1695	58,22	37,14	49,98	17,14	227,6	1640	29,12
	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	356,8	33,15
	Содержание, % от калорийности		14		26		57		

МЕНЮ

Неделя: вторая

8 день - Среда

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								
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	30/5/1	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	43,24	2
	Итого за прием	100	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	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	100,2	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	135,1	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	441,6	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	321,3	0,94
	Повидло	40	0,16	0	0	0	26	100,6	0,2
16/10	Чай с молоком	180	1,26	1,31	1,28	0,01	10,1	55,09	0,24
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0	0,24	0,24	14,76	73,56	0
	Итого за прием	400	24,05	21,4	19,16	3,4	69,96	550,6	1,38
	Итого за день	1605	57	37,71	46,15	9,02	214,1	1537	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	-10,1	63,11
	Содержание, % от калорийности		16		30		51		

МЕНЮ

Неделя: вторая

9 день - Четверг

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								
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,79	1,77	5,56	1,67	20,4	154,2	0,31
16/10	Чай с молоком	150	1,05	1,1	1,07	0,01	8,42	45,91	0,2
2/13	Хлеб пшеничный с маслом и яйцом	30/5/2	4,86	2,58	6,17	0,24	14,97	138	0
	Итого за прием	355	10,7	5,45	12,8	1,92	43,79	338,1	0,51
	Второй завтрак								
	кефир	80	2,19	2,32	2,26	0	2,95	42,23	0,23
	Итого за прием	#####	2,19	2,32	2,26	0	2,95	42,23	0,5
	Обед								
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30	0,49	0	1,98	1,98	3,22	33,38	12,13
14/2	Суп из овощей с сметаной, с мясом говядины	150	3,32	2,38	5,39	3,63	5,87	87,92	5,07
4/9	Плов из мяса кур	150	14,33	12,56	13,13	2,18	24,72	279,1	1,11
7/10	Компот из сухофруктов	180	0,44	0	0,02	0,03	16,44	67,86	0,14
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	0
	Итого за прием	550	21,22	14,94	21	8,3	63,61	545,6	18,45
	Полдник								
	Сок(100)	100	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	Фрукты	150	0,57	0	0,53	1	13,38	66,66	6
	Итого за прием	250	1,07	0	0,63	1	23,48	109,9	8
	Ужин								
4/7	Рыба, тушенная с овощами	120	11,63	11,77	6,27	6,46	4,85	123,9	1,41
43/3	Макаронные изделия отварные	110	3,94	0,03	2,99	0,47	23,43	140,5	0
10/10	Чай с сахаром (180)	180	0,04	0	0,01	0,01	8,99	34,43	0
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,36	0,84	4	3,68	33,09	194,5	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0	0,24	0,24	14,76	73,56	0
	Итого за прием	500	23,25	12,64	13,51	10,86	85,12	566,8	1,51
	Итого за день		58,43	35,35	50,2	22,08	219	1603	28,97
	Норма (Дошкольные организации. 2-3 года. СанПиН 2.4.1.3049-13)	1735	42	27,3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		16,43	8,05	3,2	22,08	15,95	202,7	28,97
	Содержание, % от калорийности		15		29		54		

МЕНЮ

Неделя: вторая

10 день - Пятница

Но- мер ре- ц.	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								
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3,97	2,5	4,76	0,5	15,47	121,4	0,44
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,18	2,16	0,05	10,02	67,18	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	328,2	0,77
	Второй завтрак								
	Сок (100)	100	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	Итого за прием	100	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	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	141,4	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	477,9	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	187	12,48
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,57	0,45	1,4	0,02	1,87	22,39	0,08
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0	0,24	0,24	14,76	73,56	0
5/12	Ватрушка с творогом	65	8,54	6,39	8,07	5,32	26,19	213,5	0,12
11/10	Чай с лимоном	180	0,07	0	0,01	0,01	8,9	35,21	1,76
	Итого за прием	455	15,9	7,63	15,27	8,31	79,65	531,7	14,44
	Итого за день	1645	51,83	31,03	51,34	20,79	196,4	1520	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	149,8	105,51
	Содержание, % от калорийности		14		30		53		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 64075045638428745403327213019230093705736652817

Владелец Басанова Татьяна Юрьевна

Действителен с 07.05.2024 по 07.05.2025