

МЕНЮ

Неделя: первая

1 день - Понедельник

Но- мер реп.	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.	всего	в т.ч.			
	Завтрак								
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	6,38	2,36	7,41	2,23	27,2	205,6	0,42
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	89,56	0,52
2/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	4,95	2,67	6,53	0,24	14,83	141,7	0,07
	Итого за прием	405	14,34	7,93	16,82	2,54	55,39	436,8	1,01
	2 Завтрак								
	Сок (100)	100	0,5	0	0,1	0	10,01	43,24	2
	Итого за прием	100	0,5	0	0,1	0	10,01	43,24	2
	Обед								
27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1,1	0	4,12	4,12	7,34	73,53	6,96
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом говядины	180	4,21	2,92	4,67	2,16	6,58	88,82	11,15
16/8	Биточки из м/г паровые	80	14,69	13,79	12,78	2,21	13,53	229,8	0,34
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	6,89	0,05	5,47	1,86	30,25	212,7	0,72
4	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	180	0,02	0,02	0	0	30,76	123,3	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	96,69	0
	Хлеб шеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	Итого за прием	695	32,11	16,78	27,84	11,15	117,5	886,1	19,17
	Полдник								
4/10	Напиток из шиповника	180	0,36	0	0,01	0,02	21,11	84,33	0,1
	Кондитерские изделия	40	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0
	Итого за прием	220	2,52	0	0,27	0,28	34,89	153,1	0,1
	Ужин								
16/10	суп молочный	180	1,4	1,45	1,42	0,01	11,23	61,21	0,26
40/8	яйцо вареное	40	16,1	16,1	5,5	5,5	2,2	123	3,53
17/3	Чай с лимоном	180		2,5		2,7	13,4	87	6,44
	Хлеб пшенич/ржаной	25/50	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	Итого за прием	455	19,4	20,05	7,12	8,41	39,13	332,5	10,23
	Итого за день	1875	68,87	44,76	52,15	22,38	256,9	1852	32,51
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)		54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		7,39	-1,15	6,68	24,93	1,69	150,9	28,3
	Содержание, % от калорийности		13		31		54		

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	Витами н С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	Завтрак								
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180	5,3	3,34	6,34	0,66	20,62	161,8	0,59
17/10	Какао с молоком	180	3,49	2,61	3,14	0,68	20,61	124,2	0,52
2/13	Хлеб с маслом и яйцом	30/5/20	4,86	2,58	6,17	0,24	14,97	138	0
	Итого за прием	415	13,65	8,53	15,65	1,58	56,2	424	1,11
	2 Завтрак								
	кефир	110	3	3,19	3,1	0	4,01	58,06	0,5
	Итого за прием	110	3	3,19	3,1	0	4,01	58,06	0,5
	Обед								
31/1	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	60	0,88	0	4,08	4,08	5,83	65,92	2,89
33/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной, с мясом говядины	180	4,43	2,92	6,48	4,21	10,1	120,6	6,41
11/7	Тефтели рыбные в соусе	70	11,07	10,02	6,03	2,2	10,94	144,6	0,6
10/3	Морковь, тушенная	120	2,1	0,26	5,92	0,17	12,95	118,6	2,56
7/10	Компот из сухофруктов	180	0,44	0	0,03	0,03	16,44	88,04	0,16
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	96,69	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	Итого за прием	685	24,12	13,2	23,34	11,49	85,26	695,8	12,62
	Полдник								
	Сок (100)	100	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	Фрукты	150	0,94	0	0,88	1	22,3	111,1	10
	Итого за прием	250	1,44	0	0,98	1	32,4	154,4	12
	Ужин								
37/3	Запеканка капустная	160	5,54	0,17	7,46	2,03	23,08	191,4	30,07
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
11/10	Чай с лимоном	180	0,09	0	0,02	0,02	10,14	40,1	2
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,36	0,84	4	3,68	33,09	194,5	0,1
	Итого за прием	425	12,89	1,01	11,68	5,93	78,61	487,2	32,17
	Итого за день	1905	55,1	25,93	54,75	20	256,5	1819	58,4
	Норма (Дошкольные организации. 3- 7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)		54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		3,08	-4,16	-3,43	19,94	0,68	45,59	58,41
	Содержание, % от калорийности		12		28		56		

МЕНЮ

Неделя: первая

3 день - Среда

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витами н С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	Завтрак								
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	6,05	2,93	5,81	0,5	42,35	250,4	0,52
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	89,56	0,52
2/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	4,95	2,67	6,53	0,24	14,83	141,7	0,07
	Итого за прием	405	14,01	8,5	15,22	0,81	70,54	481,6	1,11
	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	Салат из моркови	60		0,8		5	4,1	64	1,16
2/2	Борщ со сметаной, с мясом говядины	180/5	4,42	2,92	6,45	4,18	8,61	114	9,85
3/8	Мясо говядины, тушеное с овощами	150	15,86	14,14	16,45	6,53	19,81	296,8	10,68
20/10	Напиток из шиповника	180	0,48	0	0,18	0,21	20,22	89,24	60
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	96,69	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	Итого за прием	650	25,96	17,86	23,88	16,72	81,74	722	81,69
	Полдник								
	Молоко кипяченое	180	4,8	4,2	3,6	3,6	7,8	138	2,99
	Яйцо вареное	40	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0
	Итого за прием	220	6,96	4,2	3,86	3,86	21,58	206,8	2,99
	Ужин								
11/5	Запеканка из творога с изюмом	150	24,12	24,45	13,34	1,6	24,59	318,2	0,27
	Повидло	30	0,12	0	0	0	19,5	75,45	0,15
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
10/10	Чай и фрукт	180/15	0,04	0	0,01	0,01	9,99	38,25	0
	Итого за прием	535	26,18	24,45	13,55	1,81	66,38	493,2	0,42
	Итого за день	1950	73,61	55,01	56,61	23,2	250,3	1947	88,21
	Норма (Дошкольные организации. 3- 7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)		54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		19,61	22,61	-3,39	23,2	-10,66	146,9	88,21
	Содержание, % от калорийности		16		27		54		

МЕНЮ

Неделя: первая

4 день - Четверг

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								
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	6,95	2,35	5,97	1,32	27,78	201,6	0,42
16/10	Чай с молоком	180	1,26	1,31	1,28	0,01	10,1	55,21	0,24
2/13	Хлеб с маслом и сыром	30\5/5	4,86	2,58	6,17	0,24	14,97	138	0
	Итого за прием	400	13,07	6,24	13,42	1,57	52,85	394,8	0,66
	Второй завтрак								
	кефир	110	3	3,19	3,1	0	4,01	58,06	0,3
	Итого за прием	110	3	3,19	3,1	0	4,01	58,06	0,3
	Обед								
3/1	Зеленый горошек и яйцо вареное	40\20	0,97	0	3,97	3,97	6,45	66,76	24,26
11/2	Рассольник с крупой и сметаной, с мясом говядины	180	4,46	2,92	6,56	4,31	12,47	131,2	5,37
2/9	Котлета из м/ц	70	12,16	12,58	13,12	0,04	2,07	175,5	0,58
43/3	Макаронные изделия отварные	130	5,37	0,04	4,07	0,63	31,94	192,2	0
7/10	Компот из сухофруктов	180	0,49	0	0,03	0,03	18,26	75,4	0,16
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	96,69	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	Итого за прием	695	28,65	15,54	28,55	9,78	100,2	799	30,37
	Полдник								
	Сок (100)	100	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	Фрукты	250	1	0	1	1	24,5	121,7	25
	Итого за прием	350	1,5	0	1,1	1	34,6	164,9	27
	Ужин								
	Салат из свежей капусты	60	10,86	10,64	1,52	0,1	6,09	82,53	0,2
4/3	Суфле рыбное	130	2,82	0,62	4,11	0,41	17,09	122,2	8,2
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
11/10	Чай с лимоном	180	0,09	0	0,02	0,02	10,14	40,1	2
	Ватрушка со сметаной	60	5,36	0,84	4	3,68	33,09	194,5	0,1
	Итого за прием	455	21,03	12,1	9,85	4,41	78,71	500,6	10,5
	Итого за день	2205	67,25	37,07	56,02	16,76	270,4	1917	68,83
	Норма (Дошкольные организации. 3- 7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)		54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		13,25	4,67	-3,98	16,76	9,36	117,4	68,83
	Содержание, % от калорийности		14		27		56		

МЕНЮ

Неделя: первая

5 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								
16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным)	180	4,99	2,99	5,88	0,51	25,63	177	0,53
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	89,56	0,52
2/13	Хлеб с маслом и сыром	30\5\5	4,95	2,67	6,53	0,24	14,83	141,7	0,07
	Итого за прием	400	12,95	8,56	15,29	0,82	53,82	408,2	1,12
	2 завтрак								
	Сок (100)	100	0,47	0	0,09	0	9,19	39,52	2
	Итого за прием	100	0,47	0	0,09	0	9,19	39,52	2
	Обед								
	Салат из свеклы	60	2,52	1,67	5,9	5,07	6,55	91,32	1,8
####	Суп из овощей со сметаной	180	4,86	2,79	6,43	4,91	13,13	133,8	3,36
34/2									0
35/8	Суфле из печени	80	14,53	14,92	14,51	0,07	3,19	202,1	0
3/3	Картофельное пюре	120	3,08	0,62	4,22	0,53	20,64	138,5	10,74
16/10	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	0	0,03	16,4	67,8	0,15
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	82,7	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	Итого за прием	685	30,64	20	31,86	11,41	88,91	777,5	16,05
	Полдник								
20/10	Молоко кипяченое	180	0,51	0	0,19	0,22	21,24	93,71	2,99
	Кондитерские изделия	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	220	5,21	2,54	2,75	0,48	35,16	193,9	2,99
	Ужин								
13\5	Запеканка творожная с морковью	180	25,69	25,06	14,18	3,27	30,51	356,4	0,27
	Повидло	30	0,18	0	0	0	29,25	75,45	0,23
10/10	Чай	180	0,04	0	0,01	0,01	9,99	38,25	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	Итого за прием	415	27,81	25,06	14,39	3,48	82,05	531,4	0,5
	Итого за день	1870	77,08	56,16	64,38	16,19	269,1	1951	22,66
	Норма (Дошкольные организации. 3- 7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)		54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		23,08	23,76	4,38	16,19	8,13	150,6	22,66
	Содержание, % от калорийности		16		30		52		

МЕНЮ

Неделя: вторая

6 день - Понедельник

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								
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	6,53	2,35	5,97	1,32	31,23	208,4	0,42
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	89,56	0,52
2/13	Хлеб с маслом и сыром	30\5\5	4,95	2,67	6,53	0,24	14,83	141,7	0,07
	Итого за прием	400	14,49	7,92	15,37	1,63	59,42	439,7	1,01
	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	60	1,03	0	4,06	4,06	6,03	66,59	23
20/2	суп картофельный с крупой со сметаной с м/г	180	4,43	2,76	5,18	0,23	11,13	111,5	0,49
15\8	биточки из м/г и риса паровые	70	14,34	12,51	11,69	1,66	12,16	213,4	0,3
15/3	Свекла, тушенная в молочном соусе	130	3,71	1,18	3,39	0,22	18,7	125,4	6,57
4	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	180	0,02	0,02	0	0	30,76	123,3	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	96,69	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	Итого за прием	695	28,73	16,47	25,12	6,97	107,8	798,1	30,36
	Полдник								
4/10	Молоко кипяченое	180	6,44	6,44	7,36	7,36	10,81	133,4	0,08
	Кондитерские изделия	40	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0
	Итого за прием	220	8,6	6,44	7,62	7,62	24,59	202,2	0,08
	Ужин								
2/3	картофель отварной	200	5	1,87	5,8	0,64	26,61	185,4	5,91
	Яйцо отварное	40	2,54	2,54	2,3	0	0,14	31,39	
10/10	Чай с сахаром (200)	180	0,04	0	0,01	0,01	9,99	38,25	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	Итого за прием	445	9,48	4,41	8,31	0,85	49,04	316,3	5,91
	Итого за день	1885	61,8	35,24	56,52	17,07	250,9	1800	39,36
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)		54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		7,8	2,84	-3,48	17,07	-10,07	-0,49	39,36
	Содержание, % от калорийности		13		25		60		

МЕНЮ

Неделя: вторая

7 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								
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5,97	2,35	5,26	0,52	30,73	201,1	0,42
17/10	Какао с молоком	180	3,49	2,61	3,14	0,68	20,61	124,2	0,47
2/13	Хлеб с маслом и яйцом	30/5/20	4,86	2,58	6,17	0,24	14,97	138	0
	Итого за прием	415	14,32	7,54	14,57	1,44	66,31	463,3	0,89
	Второй завтрак								
	кефир	110	3	3,19	3,1	0	4,01	58,06	0,3
	Итого за прием	110	3	3,19	3,1	0	4,01	58,06	0,3
	Обед								
12/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60	0,78	0	2,98	2,98	11,78	78,37	2,21
5/2	Свекольник со сметаной, с мясом говядины	180	4,37	2,92	6,48	4,22	11,68	126,4	5,45
9/8	Печень по-строгановски	70	12,61	13,17	13,17	6,7	2,57	180,1	7,32
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,67	0,03	3,36	0,52	37,12	200	0
7/10	Компот из сухофруктов	180	0,49	0	0,03	0,03	18,26	75,4	0,16
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	96,69	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	Итого за прием	695	27,12	16,12	26,82	15,25	110,4	818,3	15,14
	Полдник								
	Сок (100)	100	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	Фрукты	150	1	0	1	1	24,5	121,7	25
	Итого за прием	250	1,5	0	1,1	1	34,6	164,9	27
	Ужин								
	Биточки рыбные	70	11,09	11,6	3,21	0,03	2,46	83,2	0,07
10/3	Морковь тушеная	130	2,82	0,62	4,11	0,41	17,09	97,76	8,2
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	55,09	0
16/10	Чай с молоком	180	1,26	1,31	1,28	0,01	10,11	61,21	0,26
	Печенье	40	5,36	0,84	4	3,68	33,09	194,5	0,1
	Итого за прием	470	22,43	14,37	12,8	4,33	75,05	491,7	8,63
	Итого за день	2155	68,37	41,22	58,39	22,02	290,4	1996	51,96
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)		54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		14,37	8,82	-1,61	22,02	29,38	196,3	51,96
	Содержание, % от калорийности		14		27		56		

МЕНЮ

Неделя: вторая

8 день - Среда

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								
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	5,31	2,35	5,09	0,32	27,51	179,9	0,42
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	89,56	0,52
2/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/5	4,95	2,67	6,53	0,24	14,83	141,7	0,07
	Итого за прием	400	13,27	7,92	14,5	0,63	55,7	411,1	1,01
	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 (60)	60	0,75	0	4,95	4,95	3,48	63,41	1,43
29/2	Суп-пюре гороховый, с мясом говядины	180	7,87	2,81	3,88	0,56	14,44	131	0,48
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	156	2,17
11/10	Напиток из шиповника	180	0,09	0	0,02	0,02	10,14	40,1	2,51
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	96,69	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	Итого за прием	635	22,81	9,72	17,74	7,57	69,96	577,9	6,59
	Полдник								
20/10	Молоко кипяченое	180	0,56	0	0,21	0,25	23,26	102,6	60
	Кондитерские изделия	40	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0
	Итого за прием	220	2,72	0	0,47	0,51	37,04	171,4	60
	Ужин								
	Суфле творожное	150	23,35	20,09	19,95	3,57	21,65	364,1	0,94
	Пирожок с повидлом	70	0,3	0	0	0	32,5	125,8	0,15
	Чай	180	1,4	1,45	1,42	0,01	11,23	61,21	0,26
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	Итого за прием	465	26,95	21,54	21,57	3,78	77,68	612,4	1,35
	Итого за день	1915	66,25	39,18	54,38	12,49	250,5	1816	70,95
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)		54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		12,25	6,78	-5,62	12,49	-10,52	16,11	70,95
	Содержание, % от калорийности		15		28		54		

МЕНЮ

Неделя: вторая

9 день - Четверг

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								
8/4	Каша пшеничная	180	6,38	2,36	7,41	2,23	27,2	205,6	0,42
2/13	Хлеб с маслом и яйцом	30/5/20	4,86	2,58	6,17	0,24	14,97	138	0
	Чай с сахаром	180	1,26	1,31	1,28	0,01	10,11	55,09	0,24
	Итого за прием	415	12,5	6,25	14,86	2,48	52,28	398,7	0,66
	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	60	0,97	0	3,97	3,97	6,45	66,76	24,26
19/2	Суп картофельный с рыбой	180	4,3	2,92	7,36	5,21	8,41	120,8	7,27
	Капуста тушеная	130	19,14	16,74	17,45	2,9	32,95	372,1	1,48
	Мясо кур отварное в соусе	80	0,49	0	0,03	0,03	18,26	75,4	0,16
	компот из с/ф	180	3,3	0	0,6	0,6	16,7	96,69	0
	Хлеб	25/50	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	Итого за прием	695	30,1	19,66	29,61	12,91	95,07	793,1	33,17
	Полдник								
	Кефир	100	4,91	5,22	5,07	0	6,55	95	0,5
	Фрукты	150	1	0	1	1	16,66	94,09	17
	Итого за прием	250	1	0	1	1	16,66	94,09	17
	Ужин								
35/8	Суфле из печени	120	11,63	11,77	6,27	6,46	4,85	123,9	1,41
43/3	Макаронные изделия отварные	130	5,37	0,04	4,07	0,63	31,94	192,2	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
16/10	Чай с молоком	180	1,4	1,45	1,42	0,01	11,23	61,21	0,26
			5,36	0,84	4	3,68	33,09	194,5	0,1
	Итого за прием	455	25,66	14,1	15,96	10,98	93,41	633,1	1,77
	Итого за день	1995	69,76	40,01	61,53	27,37	267,5	1962	54,6
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)		54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		15,76	7,61	1,53	27,37	6,52	162,2	54,6
	Содержание, % от калорийности		14		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	180	5,3	3,34	6,34	0,66	20,62	161,8	0,59
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	89,56	0,52
2/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	4,95	2,67	6,53	0,24	14,83	141,7	0,07
	Итого за прием	405	13,26	8,91	15,75	0,97	48,81	393	1,18
	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								
3\1	Салат из свежей капусты	50	0,69	0	3,97	3,97	6,59	66,55	2,65
19/2	Суп с лапшой с \ц	180	7,24	5,88	4,11	4,34	12,97	121,9	6,95
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с молочным соусом	80	14,69	13,79	12,78	2,21	13,53	229,8	0,34
####	рагу из овощей	130	3,5	0	2,85	3,24	13,56	101,1	31,3
7/10	Компот из сухофруктов	180	0,44	0	0,03	0,03	16,44	88,3	0,16
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	96,69	0
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
	Итого за прием	685	31,76	19,67	24,54	14,59	92,09	765,7	41,4
	Полдник								
1/6	Яйцо отварное	40	2,54	2,54	2,3	0	0,14	31,39	0
	Молоко кипяченое	180	5,88	5,88	6,72	6,72	9,87	121,8	0,08
	Кондитерские изделия	20	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0
	Итого за прием	240	10,58	8,42	9,28	6,98	23,79	222	0,08
	Ужин								
21/3	Морковная запеканка	150	4,44	0,79	5,55	2,72	27,93	187	12,48
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,95	0,75	2,33	0,03	3,12	37,32	0,13
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	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	0,09	0	0,02	0,02	10,14	40,1	2
	Итого за прием	450	15,92	7,93	16,17	8,29	79,68	539,3	14,73
	Итого за день	1920	72,02	44,93	65,84	30,83	254,5	1963	59,39
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)		54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		18,02	12,53	5,84	30,83	-6,53	163,3	59,39
	Содержание, % от калорийности		14		29		54		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 454134806024145915483320249861407208698181236611

Владелец Леонтьева Любовь Ивановна

Действителен с 15.08.2024 по 15.08.2025