

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	Витами н 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
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,61	2,59	0,06	12,02	80,61	0,47
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	375	12,44	7,05	14,67	1,98	47,24	376,5	0,85
	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								
27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	30	0,55	0	2,06	2,06	3,67	36,76	3,48
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом говядины	150	3,72	2,87	3,89	1,5	4,59	70,76	7,78
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с молочным соусом	100	11,76	11,1	10,22	1,7	10,43	182,2	0,26
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	7,46	0,05	5,92	2,01	32,77	230,5	0,78
4	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	180	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	630	26,15	14,04	22,57	7,76	92,5	708,5	12,3
	Полдник								
4/10	Компот из кураги и изюма	180	0,28	0	0,01	0,01	16,51	66	0,07
	Кондитерские изделия	20	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0
	Итого за прием	200	2,44	0	0,27	0,27	30,29	134,8	0,07
	Ужин								
14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	60	9,53	8,88	7,73	0,05	4,08	124,9	0
17/3	Свекла, тушенная с яблоками	180	2,38	0,16	11,66	12,35	19,61	198,7	6,73
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	450	15,45	10,34	20,9	12,65	48,56	452,3	6,97
	Итого за день		56,99	31,43	58,52	22,66	228,7	1715	22,18
	Норма (Дошкольные организации, 2-3 года, СанПиН 2.4.1.3049-13)		42	27,3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		14,99	4,13	11,52	22,66	25,7	315,3	22,18
	Содержание, % от калорийности		13		31		53		

МЕНЮ

Неделя: первая

2 день - Вторник

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								
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3,97	2,5	4,76	0,5	15,47	121,4	0,44
10/10	Чай	180	0,04	0	0,01	0,01	8,99	34,43	0
2/13	Хлеб с маслом и яйцом	30/5/2	4,86	2,58	6,17	0,24	14,97	138	0
	Итого за прием	385	8,87	5,08	10,93	0,74	39,42	293,8	0,45
	2 Завтрак								
	кефир	180	4,91	5,22	5,07	0	6,55	95	0,5
	Итого за прием	180	4,91	5,22	5,07	0	6,55	95	0,5
	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	120	10,77	9,83	6,03	2,03	10,13	140	0,55
8/3	Капуста тушеная	130	3,03	0	2,47	2,81	11,76	87,63	27,13
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	650	21,19	12,7	16,19	10,33	61,65	498,7	33,74
	Полдник								
	Сок (100)	100	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	Фрукты	250	0,94	0	0,88	1	22,3	111,1	10
	Итого за прием	350	1,44	0	0,98	1	32,4	154,4	12
	Ужин								
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0	0,24	0,24	14,76	73,56	0
39/3	Запеканка морковная (вариант 2)	130	4,1	1,4	5	1,95	19,94	147,6	2,85
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	3,95	3,68	33,09	194	0,1
	Итого за прием	400	11,82	2,24	9,2	5,88	76,69	450,4	4,71
	Итого за день		48,23	25,25	42,38	17,95	216,7	1492	51,4
	Норма (Дошкольные организации. 2-3 года. СанПиН 2.4.1.3049-13)		42	27,3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		6,23	-2,05	-4,62	17,95	13,7	92,3	51,4
	Содержание, % от калорийности		13		26		57		

МЕНЮ

Неделя: первая

3 день - Среда

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамины 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	180	2,71	2,61	2,59	0,06	12,02	80,61	0,47
2/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/1	4,95	2,67	6,53	0,24	14,83	141,7	0,07
	Итого за прием	375	12,19	7,48	13,47	0,68	58,61	410,1	0,93
	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								
1/1	Гороше зеленый	30	1,48	0,01	1,12	0,06	2,46	29,09	7,35
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	200	15,86	14,14	16,45	6,53	19,81	296,8	10,68
16/10	Чай с молоком	180	1,26	1,31	1,28	0,01	10,1	55,09	0,24
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	0
	Итого за прием	600	25,11	18,32	24,46	9,99	51,74	546,7	25,14
	Полдник								
20/10	Напиток из шиповника	180	0,43	0	0,17	0,19	18,19	80,31	54
	Итого за прием	180	0,43	0	0,17	0,19	18,19	80,31	54
	Ужин								
11/5	Запеканка из творога с изюмом	120	19,3	19,56	10,68	1,28	19,67	254,6	0,22
	Повидло	20	0,08	0	0	0	13	50,3	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	350	21,69	19,56	10,92	1,53	56,42	412,8	0,32
	Итого за день		59,93	45,36	49,12	12,39	195,1	1493	82,39
	Норма (Дошкольные организации, 2-3 года, СанПиН 2.4.1.3049-13)		42	27,3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		17,93	18,06	2,12	12,39	-7,93	93,09	82,39
	Содержание, % от калорийности		16		30		52		

МЕНЮ

Неделя: первая

4 день - Четверг

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								
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	180	1,26	1,31	1,28	0,01	10,1	55,09	0,24
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	385	11,33	5,65	11,92	1,24	45,9	344,3	0,55
	Второй завтрак								
	кефир	180	4,91	5,22	5,07	0	6,55	95	0,5
	Итого за прием	180	4,91	5,22	5,07	0	6,55	95	0,5
	Обед								
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	300	0,49	0	1,98	1,98	3,22	33,38	12,13
11/2	Рассольник с крупой и сметаной, с мясом	150	3,07	2	4,8	3,01	8,7	93,35	3,82
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	130	4,65	0,03	3,53	0,55	27,68	166,6	0
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	600	19,8	10,84	20,01	6,07	70,85	561,4	16,5
	Полдник								
	Сок (100)	100	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	Фрукты	250	0,7	0	0,7	0,7	17,14	85,15	17,49
	Итого за прием	350	1,2	0	0,8	0,7	27,24	128,4	19,49
	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
	Итого за прием	400	12,95	8,52	4,95	0,68	43,04	276,6	9,02
	Итого за день		50,19	30,22	42,74	8,69	193,6	1406	46,06
	Норма (Дошкольные организации, 2-3 года, СанПиН 2.4.1.3049-13)		42	27,3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		8,19	2,92	-4,26	8,69	-9,41	5,59	46,06
	Содержание, % от калорийности		14		27		55		

МЕНЮ

Неделя: первая

5 день - Пятница

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								
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 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 (100)	100	0,47	0	0,09	0	9,19	39,52	0,8
	Итого за прием	100	0,47	0	0,09	0	9,19	39,52	0,8
	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
34/2	Гренки (сухарики)	10 ²	0,91	0	0,1	0,1	5,9	29,43	0
12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	80	11,63	11,94	11,61	0,05	2,56	161,7	0
3/3	Картофельное пюре	130	2,67	0,54	3,66	0,46	17,89	120	9,31
20/10	Напиток из шиповника	180	0,43	0	0,17	0,19	18,19	80,31	54
	Хлеб ржаной	46 ²	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	0
	Итого за прием	620	23,72	16,08	24,08	7,24	70,34	616,6	66,56
	Полдник								
16/10	Чай с молоком	180	1,26	1,31	1,28	0,01	10,1	55,09	0,24
	Итого за прием	180	1,26	1,31	1,28	0,01	10,1	55,09	0,24
	Ужин								
6/5	Сырники из творога	120	20,55	20,05	11,34	2,62	24,41	285,1	0,22
	Повидло	20	0,08	0	0	0	13	50,3	0,1
10/10	Чай	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
	Итого за прием	350	22,95	20,05	11,59	2,87	61,16	443,4	0,32
	Итого за день		57,2	42,37	51,52	10,8	196,9	1508	68,78
	Норма (Дошкольные организации, 2-3 года, СанПиН 2.4.1.3049-13)		42	27,3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		15,2	15,07	4,52	10,8	-6,07	107,6	68,78
	Содержание, % от калорийности		15		31		52		

МЕНЮ

Неделя: вторая

6 день - Понедельник

Но-мер рец.	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									
11/4	Каша пшеница 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	180	2,71	2,61	2,59	0,06	12,02	80,61	0,47
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		375	12,56	7,04	13,59	1,29	50,27	378,6	0,85
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	Бигочки (котлеты) из мяса кур	60	11,21	9,83	9,09	1,25	9,15	164,9	0,23
17/3	Свекла, тушенная с яблоками	150	1,99	0,13	9,71	10,29	16,34	165,6	5,61
4	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	180	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		610	19,46	11,91	24,92	14,2	77,32	629,8	17,68
Полдник									
	Кондитерские изделия	20	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0
11/10	Чай с лимоном	180	0,07	0	0,01	0,01	8,9	35,21	1,76
Итого за прием		200	2,23	0	0,27	0,27	22,68	104	1,76
Ужин									
2/3	Картофель в молоке	130	2,82	1,05	3,28	0,36	15,04	104,8	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
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,36	0,84	3,95	3,68	33,09	194	0,1
Итого за прием		400	10,5	1,89	7,48	4,29	71,87	406,8	3,94
Итого за день			45,25	20,85	46,37	20,06	232,25	1562	26,23
Норма (Дошкольные организации. 2-3 года. СанПиН 2.4.1.3049-13)			42	27,3	47	0	203	1400	0
Отклонение			3,25	-6,45	-0,63	20,06	29,25	162,5	26,23
Содержание, % от калорийности			12		27		59		
Содержание, % от калорийности			12		27		58		

МЕНЮ

Неделя: вторая

7 день - Вторник

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамины 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	180	3,48	2,61	3,13	0,68	20,61	124,2	0,47
2/13	Хлеб с маслом и яйцом	30/5/2	4,86	2,58	6,17	0,24	14,97	138	0
	Итого за прием	385	12,82	6,95	13,24	1,31	58,62	413	0,78
	Второй завтрак								
	кефир	180	4,91	5,22	5,07	0	6,55	95	0,5
	Итого за прием	180	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
18/3	Рагу из овощей	150	2,34	0	1,93	2,32	13,49	86,55	10,61
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	630	19,72	13,4	19,61	12,62	59,38	512	22,98
	Полдник								
	Сок (100)	100	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	Фрукты	250	0,94	0	0,88	1	22,3	111,1	10
	Итого за прием	350	1,44	0	0,98	1	32,4	154,4	12
	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
	Итого за прием	400	14,86	11,12	7,64	0,63	41,64	301,1	7,4
	Итого за день		53,75	36,69	46,55	15,55	198,6	1475	43,66
	Норма (Дошкольные организации, 2-3 года, СанПиН 2.4.1.3049-13)		42	27,3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		11,75	9,39	-0,45	15,55	-4,41	75,48	43,66
	Содержание, % от калорийности		15		28		53		

МЕНЮ

Неделя: вторая

8 день - Среда

Но- мер ред.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	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	180	2,71	2,61	2,59	0,06	12,02	80,61	0,47
2/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/1	4,95	2,67	6,53	0,24	14,83	141,7	0,07
	Итого за прием	375	11,64	7,04	12,93	0,54	47,48	357,2	0,85
	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
20/10	Напиток из шиповника	180	0,43	0	0,17	0,19	18,19	80,31	54
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	0
	Итого за прием	540	18,62	9,7	14,54	4,76	56,28	454,1	57,22
	Полдник								
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	3,95	3,68	33,09	194	0,1
	Итого за прием	240	5,44	0,84	3,97	3,7	41,99	229,2	1,86
	Ужин								
13/5	Запеканка из творога с морковью	150	20,35	20,09	17,64	3,15	19,1	321,3	0,94
	Повидло	20	0,08	0	0	0	13	50,3	0,1
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	350	23,97	21,4	19,15	3,4	56,97	500,3	1,28
	Итого за день		60,17	38,98	50,7	12,4	212,8	1584	63,21
	Норма (Дошкольные организации, 2-3 года. СанПиН 2.4.1.3049-13)		42	27,3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		18,17	11,68	3,7	12,4	9,82	184	63,21
	Содержание, % от калорийности		15		29		53		

МЕНЮ

Неделя: вторая

9 день - Четверг

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								
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	1,76	4,47	0,99	23,43	156,3	0,31
16/10	Чай с молоком	180	1,26	1,31	1,28	0,01	10,1	55,09	0,24
2/13	Хлеб с маслом и яйцом	30/5/2	4,86	2,58	6,17	0,24	14,97	138	0
	Итого за прием	385	11,02	5,65	11,92	1,24	48,5	349,4	0,55
	Второй завтрак								
	кефир	180	4,91	5,22	5,07	0	6,55	95	0,5
	Итого за прием	180	4,91	5,22	5,07	0	6,55	95	0,5
	Обед								
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30 г	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	200	19,14	16,74	17,45	2,9	32,95	372,1	1,48
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	600	26,02	19,12	25,33	9,03	71,83	638,6	18,82
	Полдник								
	Сок(100)	100	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	Фрукты	250	0,7	0	0,7	0,7	17,14	85,15	17,49
	Итого за прием	350	1,2	0	0,8	0,7	27,24	128,4	19,49
	Ужин								
4/7	Рыба, тушеная с овощами	120	11,63	11,77	6,27	6,46	4,85	123,9	1,41
43/3	Макаронные изделия отварные	130	4,65	0,03	3,53	0,55	27,68	166,6	0
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
	Итого за прием	460	18,59	11,8	10,05	7,25	56,29	398,5	1,41
	Итого за день		61,75	41,79	53,16	18,22	210,4	1610	40,78
	Норма (Дошкольные организации, 2-3 года, СанПиН 2.4.1.3049-13)		42	27,3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		19,75	14,49	6,16	18,22	7,41	209,9	40,78
	Содержание, % от калорийности		15		30		52		

МЕНЮ

Неделя: вторая

10 день - Пятница

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								
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	180	2,71	2,61	2,59	0,06	12,02	80,61	0,47
1/13	Хлеб с маслом	30/10	2,36	0,08	7,49	0,24	14,89	139,6	0
	Итого за прием	370	9,04	5,19	14,84	0,8	42,38	341,6	0,91
	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	100	11,76	11,1	10,22	1,7	10,43	182,2	0,26
45/3	Каша перловая рассыпчатая	130	3,98	0,03	2,93	0,47	27,47	161,2	0
20/10	Напиток из шиповника	180	0,43	0	0,17	0,19	18,19	80,31	54
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	0
	Итого за прием	630	24,58	15,53	18,87	8,07	82,47	625,8	60,8
	Полдник								
16/10	Чай с молоком	180	1,26	1,31	1,28	0,01	10,1	55,09	0,24
	Итого за прием	180	1,26	1,31	1,28	0,01	10,1	55,09	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	15,91	7,63	15,28	8,31	79,65	531,7	14,43
	Итого за день		51,29	29,66	50,36	17,2	224,7	1597	78,38
	Норма (Дошкольные организации, 2-3 года. СанПиН 2.4.1.3049-13)		42	27,3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		9,29	2,36	3,36	17,2	21,71	197,5	78,38
	Содержание, % от калорийности		13		28		56		