

МЕНЮ

Неделя: первая

1 день - Понедельник

Но-мер ре-с.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Воды, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витам ин С, мг	
				всего	в т.ч. раств.	всего	в т.ч. раств.				
Завтрак											
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	176,3	6,38	2,36	7,41	2,23	27,2	205,61	0,42	
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	198,6	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	89,562	0,52	
2/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	16,67	4,95	2,67	6,53	0,24	14,83	141,66	0,07	
Итого за прием		445	391,5	14,34	7,93	16,81	2,54	55,38	436,82	1,01	
2 Завтрак											
	Сок (100)	100	88,1	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2	
Итого за прием		100	88,1	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	60	47,47	1,1	0	4,12	4,12	7,34	73,53	6,96	
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом говядины	200/15	251,5	4,21	2,92	4,67	2,16	6,58	88,823	11,15	
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с молочным соусом	80/50	107,6	15,29	14,42	13,29	2,21	13,56	236,87	0,34	
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	142,6	8,61	0,06	6,83	2,32	37,81	265,93	0,9	
ТК 04	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	200	191,9	0,02	0,02	0	0	30,76	123,26	0	
	Хлеб ржаной	50	23,5	3,3	0	0,6	0,6	16,7	96,69	0	
	Хлеб пшеничный	25	9,45	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,303	0	
Итого за прием		830	774,1	34,43	17,43	29,71	11,61	125,05	946,4	19,34	
Полдник											
4/10	Компот из кураги и изюма	200	211,8	0,31	0	0,01	0,02	18,35	73,33	0,08	
	Кондитерские изделия	20	2,8	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,818	0	
Итого за прием		220	214,6	2,47	0	0,27	0,28	32,13	142,15	0,08	
Ужин											
16/10	Чай с молоком	200	194,2	1,4	1,45	1,42	0,01	11,23	61,21	0,26	
40/8	Сосиски отварные	50	30,85	4,95	4,95	8,96	0	0,2	101,22	0	
17/3	Свекла, тушенная с яблоками	150	124,8	1,99	0,13	9,71	10,29	16,34	165,59	5,61	
	Хлеб пшеничный	25	9,45	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,303	0	
Итого за прием		425	359,4	10,24	6,53	20,29	10,5	40,07	389,32	5,87	
Итого за день			1828	61,98	31,89	67,19	24,93	262,72	1957,9	28,3	
Норма (Дошкольные организации, 3-7 лет. СанПин 2.4.1.3049-13)				34	32,4	60	0	261	1800	0	
Отклонение					7,98	-0,51	7,19	24,93	1,72	157,93	28,3
Содержание, % от калорийности					13		31		54		

МЕНЮ

Неделя: первая

2 день - Вторник

Но- мер ре- с.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамины С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	Завтрак								
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	5,3	3,34	6,34	0,66	20,62	161,8	0,59
17/10	Какао с молоком	200	3,87	2,9	3,48	0,75	22,9	138	0,52
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	455	14,03	8,82	15,98	1,65	58,49	437,8	1,11
	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	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	200/15	4,43	2,92	6,48	4,21	10,1	120,6	6,41
11/7	Тефтели рыбные в соусе	80/50	11,67	10,65	6,53	2,2	10,97	151,7	0,6
8/3	Капуста тушеная	150	3,5	0	2,85	3,24	13,56	101,1	31,3
7/10	Компот из сухофруктов	200	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	830	26,16	13,57	20,77	14,56	87,74	672,7	41,36
	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								
39/3	Запеканка морковная (вариант 2)	155	4,89	1,67	5,96	2,32	23,77	176	3,4
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0	0,2	0,2	12,3	61,3	0
11/10	Чай с лимбом	200/5	0,09	0	0,02	0,02	10,14	40,1	2
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,36	0,84	3,95	3,68	33,09	194	0,1
	Итого за прием	445	12,23	2,51	10,13	6,22	79,3	471,4	5,51
	Итого за день		58,77	30,12	52,92	23,43	264,5	1831	60,48
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)		54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		4,77	-2,28	-7,08	23,43	3,48	31,29	60,48
	Содержание, % от калорийности		13		26		57		

Цена дня - 109,99 руб.

МЕНЮ

Неделя: первая

3 день - Среда

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								
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,05	2,93	5,81	0,5	42,35	250,4	0,52
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	89,56	0,52
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	445	14	8,5	15,21	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								
1/1	Гороше зеленый	50	2,47	0,02	1,87	0,1	4,1	48,49	12,25
2/2	Борщ со сметаной, с мясом говядины	200/15	4,42	2,92	6,45	4,18	8,61	114	9,85
3/8	Мясо говядины, тушеное с овощами	200	15,86	14,14	16,45	6,53	19,81	296,8	10,68
11/10	Чай с лимоном	200/5	0,09	0	0,02	0,02	10,14	40,1	2
	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	745	28,04	17,08	25,59	11,62	71,66	657,4	34,78
	Полдник								
20/10	Напиток из шиповника	200	0,48	0	0,18	0,21	20,22	89,24	60
	Кондитерские изделия	20	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0
	Итого за прием	220	2,64	0	0,44	0,47	34	158,1	60
	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 с сахаром (200)	200	0,04	0	0,01	0,01	9,99	38,25	0
	Итого за прием	405	26,18	24,45	13,55	1,81	66,37	493,2	0,43
	Итого за день		71,37	50,02	54,9	14,72	252,7	1833	98,32
	Норма (Дошкольные организации, 3-7 лет, СанПиН 2.4.1.3049-13)		54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		17,37	17,62	-5,1	14,72	-8,33	33,44	98,32
	Содержание, % от калорийности		16		27		55		

Цена 117,52 руб.

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	Витамины С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
Завтрак									
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	6,95	2,35	5,97	1,32	27,78	201,6	0,42
16/10	Чай с молоком	200	1,4	1,45	1,42	0,01	11,23	61,21	0,26
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		455	13,21	6,38	13,55	1,57	53,97	400,8	0,68
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	60	0,97	0	3,97	3,97	6,45	66,76	24,26
11/2	Рассольник с крупой и сметаной, с мясом	200/15	4,41	2,86	6,88	4,31	12,47	133,8	5,48
2/9	Мясо кур отварное в соусе	100	12,16	12,58	13,12	0,04	2,07	175,5	0,58
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,37	0,04	4,07	0,63	31,94	192,2	0
7/10	Компот из сухофруктов	200	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		800	28,59	15,48	28,87	9,78	100,2	801,7	30,47
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	80	10,86	10,64	1,52	0,1	6,09	82,53	0,2
4/3	Картофельное пюре с морковью	150	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	200/5	0,09	0	0,02	0,02	10,14	40,1	2
Итого за прием		460	15,67	11,26	5,84	0,72	45,62	306,1	10,41
Итого за день			63,57	38,34	54,13	12,77	233,6	1732	61,55
Норма (Дошкольные организации, 3-7 лет, СанПиН 2.4.1.3049-13)			54	32,4	60	0	261	1800	0
Отклонение			9,57	5,94	-5,87	12,77	-27,43	-68,1	61,55
Содержание, % от калорийности			15		28		54		

Цена - 109,99 руб.

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	Витамины С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	Завтрак								
16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным)	200	4,99	2,99	5,88	0,51	25,63	177	0,53
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	89,56	0,52
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	445	12,94	8,56	15,28	0,83	53,82	408,2	1,12
	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	60	2,52	1,67	5,9	5,07	6,55	91,32	1,8
28/2	Суп-пюре из овощей с крупой, с мясом говядины	200/15	4,86	2,79	6,43	4,91	13,13	133,8	3,36
34/2	Гренки (сухарики)	10	0,91	0	0,1	0,1	5,9	29,43	0
12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	50/50	14,53	14,92	14,51	0,07	3,19	202,1	0
3/3	Картофельное пюре	150	3,08	0,62	4,22	0,53	20,64	138,5	10,74
20/10	Напиток из шиповника	200	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	810	31,59	20	32,14	11,68	98,64	842,4	75,91
	Полдник								
	Кондитерские изделия	20	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0
16/10	Чай с молоком	200	1,4	1,45	1,42	0,01	11,23	61,21	0,26
	Итого за прием	220	3,56	1,45	1,68	0,27	25,01	130	0,26
	Ужин								
6/5	Сырники из творога	150	25,69	25,06	14,18	3,27	30,51	356,4	0,27
	Повидло	30	0,12	0	0	0	19,5	75,45	0,15
10/10	Чай	200	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	405	27,75	25,06	14,39	3,48	72,3	531,4	0,42
	Итого за день		76,31	55,07	63,58	16,25	259	1952	78,51
	Норма (Дошкольные организации, 3-7 лет, СанПиН 2.4.1.3049-13)		54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		22,31	22,67	3,58	16,25	-2,04	151,5	78,51
	Содержание, % от калорийности		16		29		53		

Цена 123,07 руб.

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								
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,53	2,35	5,97	1,32	31,23	208,4	0,42
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	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	445	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-лапша на курином бульоне, с мясом кур	200/15	4,43	2,76	5,18	0,23	11,13	111,5	0,49
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	14,94	13,11	12,12	1,66	12,2	219,8	0,3
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	200	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	780	27,61	16,03	31,87	17,03	105,5	844,7	29,4
	Полдник								
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,31	0	0,01	0,02	18,35	73,33	0,08
	Кондитерские изделия	20	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0
	Итого за прием	220	2,47	0	0,27	0,28	32,13	142,2	0,08
	Ужин								
2/3	Картофель в молоке	150	3,26	1,21	3,78	0,41	17,35	120,9	4,43
10/10	Чай с сахаром (200)	200	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
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,36	0,84	3,95	3,68	33,09	194	0,1
	Итого за прием	435	10,56	2,05	7,95	4,3	72,73	414,5	4,53
	Итого за день		55,64	26	55,56	23,24	279,8	1884	37,02
	Норма (Дошкольные организации: 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)		54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		1,64	-6,4	-4,44	23,24	18,84	84,26	37,02
	Содержание, % от калорийности		12		27		59		

Цена 79,51 руб.

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	Витамины С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
	Завтрак								
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	30,73	201,1	0,42
17/10	Какао с молоком	200	3,87	2,9	3,48	0,75	22,9	138	0,52
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	455	14,7	7,83	14,9	1,51	68,59	477,1	0,94
	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	60	0,78	0	2,98	2,98	11,78	78,37	2,21
5/2	Свекольник со сметаной, с мясом говядины	200/15	4,37	2,92	6,48	4,22	11,68	126,4	5,45
9/8	Печень по-строгановски	120	15,13	15,8	15,8	8,04	3,08	216,1	10,98
18/3	Рагу из овощей	150	2,34	0	1,93	2,32	13,49	86,55	10,61
7/10	Компот из сухофруктов	200	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	820	28,31	18,72	28,02	18,39	87,3	740,8	29,4
	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								
14/7	Суфле из рыбы	80	11,83	12,37	3,42	0,03	2,62	88,74	0,07
4/3	Картофельное пюре с морковью	150	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
16/10	Чай с молоком	200	1,4	1,45	1,42	0,01	11,23	61,21	0,26
	Итого за прием	455	17,96	14,44	9,15	0,65	43,24	333,5	8,54
	Итого за день		67,07	46,21	57,94	21,25	232,9	1775	58,87
	Норма (Дошкольные организации, 3-7 лет, СанПиН 2.4.1.3049-13)		54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		13,07	13,81	-2,06	21,25	-28,07	-25,3	58,87
	Содержание, % от калорийности		15		29		52		

Цена 132,35 руб.

МЕНЮ

Неделя: вторая

8 день - Среда

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								
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	2,35	5,09	0,32	27,51	179,9	0,42
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	89,56	0,52
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	445	13,27	7,92	14,49	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	200/15	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	135,1	2,17
20/10	Напиток из шиповника	200	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	690	23,2	9,71	17,9	7,75	80,05	606,2	64,08
	Полдник								
	Кондитерские изделия	20	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0
11/10	Чай с лимоном	200/5	0,09	0	0,02	0,02	10,14	40,1	2
	Итого за прием	225	2,25	0	0,28	0,28	23,92	108,9	2
	Ужин								
13/5	Запеканка из творога с морковью	150	20,35	20,09	17,64	3,15	19,1	321,3	0,94
	Повидло	30	0,12	0	0	0	19,5	75,45	0,15
16/10	Чай с молоком	200	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
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,36	0,84	3,95	3,68	33,09	194	0,1
	Итого за прием	465	29,13	22,38	23,21	7,04	95,22	713,3	1,45
	Итого за день		68,35	40,02	55,97	15,7	265	1883	70,54
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)	?	54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		14,35	7,62	-4,03	15,7	3,98	82,7	70,54
	Содержание, % от калорийности		15		27		56		

Цена 101,49 руб.

МЕНЮ

Неделя: вторая

10 день - Пятница

Но- мер рек.	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	200	5,3	3,34	6,34	0,66	20,62	161,8	0,59
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	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	445	13,26	8,91	15,75	0,97	48,81	393,1	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								
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,69	0	3,97	3,97	6,59	66,55	2,65
19/2	Суп картофельный с рыбой	200	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	80/50	15,29	14,42	13,29	2,21	13,56	236,9	0,34
45/3	Каша перловая рассыпчатая	150	4,59	0,03	3,38	0,54	31,7	186	0
20/10	Напиток из шиповника	200	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	815	33,48	20,34	25,74	12,07	114,03	858,6	69,94
	Полдник								
1/6	Яйцо отварное	20	2,54	2,54	2,3	0	0,14	31,39	0
	Кондитерские изделия	20	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0
16/10	Чай с молоком	200	1,4	1,45	1,42	0,01	11,23	61,21	0,26
	Итого за прием	240	6,1	3,99	3,98	0,27	25,15	161,4	0,26
	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)	50	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	200/5	0,09	0	0,02	0,02	10,14	40,1	2
	Итого за прием	495	15,92	7,93	16,17	8,29	79,68	539,3	14,73
	Итого за день		69,26	41,16	61,73	21,6	277,76	1996	88,11
	Норма (Дошкольные организации, 3- 7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)		54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		15,26	8,76	1,73	21,6	16,76	195,6	88,11
	Содержание, % от калорийности		14		28		56		

Цена 107,21 руб.