

Циклическое меню для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, 3 неделя

Сборник рецептов	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества					ХЕ	
			Белки	Жиры	Угле-ды	Ккал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мкг)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)		Fe (мг)
Вторник 3 неделя																		
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																		
3/11 Дели принт	Батон (Хлебцы) с маслом	30/5	2,29	4,50	15,49	111,56	20,00	0,03	0,02		0,05			6,90	3,90	21,00	0,37	
Таб.№24/96	Сезонные фрукты	80	1,56	0,52	21,84	98,28		0,04	0,05	10,40	0,42			8,32	43,68	29,12	0,62	
таб 4/96	Каша рисовая на воде	200	4,87	4,17	22,82	148,29	8,00	0,07	0,15	0,59	0,32	2,85	5,41	135,81	23,84	157,99	0,49	
ТТК	Яйцо вареное	шт	5,10	4,60	0,30	63,00	100,00	0,03	0,18		0,24			26,00	4,80	76,80	10,00	
394/2014 Дели плюс	Чай с сахаром	180	1,60	1,38	11,02	62,85		0,01	0,07	0,33		1,60	3,03	66,25	7,70	49,50	0,08	
Итого:		415	15,96	19,60	50,27	441,29	210,03	0,16	0,52	11,10	10,98	12,11	4,73	158,38	68,36	272,45	3,01	4,19
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
	Сок	180	0,90	0,18	18,18	77,94		0,02	0,02	3,60	0,18			12,60	7,20	12,60	2,52	
Итого:		180	5,00	4,63	19,98	141,53	37,00	0,06	0,24	1,67				223,85	27,75	173,90	0,19	1,67
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																		
13/14	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,41	3,65	1,10	38,93		0,02	0,01	4,07	1,66			9,88	8,13	17,50	0,29	
58/2014	Борщ из свежей капусты без сметаны	200	5,26	7,11	12,53	135,15	7,30	0,06	0,08	18,67	0,16			53,00	30,04	85,01	1,62	
256/2014 Дели плюс	Котлета рыбная Любительская / Котлета мясная	80	16,45	5,45	4,40	132,43	25,00	0,03	0,06	1,42	1,61			14,42	11,41	39,81	2,88	
472/96	Картофельное пюре без молока	130	2,92	4,43	19,15	128,19	0,02	0,14	0,11	22,49	0,04	0,60	1,25	43,18	28,75	85,48	1,07	
699/2004,ТК 436/2008	Напиток из шиповника	180	0,18	0,04	7,59	31,44		0,01	0,01	11,88	0,04			6,91	2,57	4,55	0,08	
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,65	19,90	99,05		0,09	0,04		0,70			23,50	24,50	78,50	1,95	
	Хлеб пшеничный (Хлебцы)	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46			5,60	10,80	27,20	0,72	
Итого:		720	30,33	21,60	73,71	610,57	32,32	0,40	0,33	58,52	4,66	0,60	1,25	156,49	116,21	338,06	8,61	6,14
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
25/04	Салат "Степной"	60	0,95	2,36	5,06	45,32		0,04	0,03	5,76	1,11			14,17	12,50	29,11	0,43	
ТТК	Плов из мяса	180	12,62	18,06	41,48	378,95		0,06	0,04	1,78	2,51			19,24	34,08	95,32	0,82	
392/2014 Дели плюс	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03	
ТТК	Плюшка Московская	50	4,20	3,49	31,13	172,77	3,50	0,07	0,02		1,83			8,89	6,26	35,59	0,82	
	Хлеб пшеничный (Хлебцы)	30	2,58	0,39	13,56	68,07		0,07	0,02		0,69			8,40	16,20	40,80	1,08	
Итого:		500	20,35	24,31	101,21	705,03	3,50	0,23	0,11	7,54	6,14			51,00	69,04	200,82	3,18	8,43
Итого:		1 815	71,64	70,13	245,17	1 898,41	282,85	0,85	1,20	78,83	21,78	12,71	5,97	589,72	281,36	985,23	14,99	20,43



"Утверждаю"
 Директор ООО "Ак Барс"
 Галиева Э.А.

Галиева

