

Циклическое меню для детей в группах общеразвивающей направленности, Сад 1 неделя

Сборник рецептов	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества					ХЕ	
			Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	А (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	С (мг)	Е (мг)	Zn (мкг)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)		Fe (мг)
Вторник 1 неделя																		
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																		
3/11 Дели принт	Батон с маслом	30/5	2,29	4,50	15,49	111,56												
Таб.№24/96	Сезонные фрукты	80	1,56	0,52	21,84	98,28	20,00	0,03	0,02		0,05				6,90	3,90	21,00	0,37
215/2014	Омлет натуральный	100	10,51	13,21	1,92	168,61	190,03	0,07	0,38	0,37	10,51	10,51	1,70	76,91	13,08	172,83	1,94	
ТТК	Повидло порционное	10	0,04		6,57	26,42		0,00	0,00		0,05				1,41	0,71	0,91	0,13
394/2014 Дели плюс	Чай с молоком	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:		425	16,00	19,60	56,83	467,71	210,03	0,16	0,52	11,10	11,03	12,11	4,73	159,80	69,07	273,36	3,15	4,74
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
401/2014 Дели плюс	Снежок	150	5,00	4,63	19,98	141,53	37,00	0,06	0,24	1,67				223,85	27,75	173,90	0,19	
Итого:		150	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)																		
ТТК	Салат "Здоровье"	60	1,05	11,06	4,17	120,41		0,03	0,03	4,58	5,02			17,06	15,38	29,84	0,54	
	Щи из свежей капусты на кур.бульоне	200	5,29	7,38	7,61	118,04	8,00	0,07	0,07	25,67	1,91			47,78	22,65	74,12	1,03	
264/2014	Фрикадельки рыбные запеченные в соусе	75	13,24	6,50	5,15	132,11	28,56	0,10	0,13	0,11	1,54			65,82	7,29	45,26	2,47	
472/96	Картофельное пюре	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	
703/96	Кисель из сухофруктов	180	0,20	0,08	14,32	58,81		0,01	0,01	39,84	0,14			9,14	6,18	9,81	0,29	
	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	
ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	56,73		0,06	0,02		0,58			7,00	13,50	34,00	0,90	
Итого:		725	28,26	30,44	81,59	713,34	36,58	0,50	0,42	92,69	9,91	0,60	1,25	213,48	118,26	357,02	8,24	6,80
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	
282/2011 Дели принт	Биточки рубленые мясные	70	3,10	5,79	11,00	173,60	3,26	0,05	0,04	0,21	2,39			27,64	14,83	46,02	0,95	
315/2014 Дели плюс	Рис отварной	130	3,25	6,31	34,34	207,14		0,04	0,02		2,78			8,50	23,49	70,71	0,50	
354/2011 Дели плюс	Соус сметанный	15	0,22	0,58	0,92	9,76	3,75	0,00	0,00	0,02	0,03			3,94	0,54	3,35	0,02	
392/2014 Дели плюс	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03	
687/96	Ватрушка с творогом	40	3,07	1,24	24,94	123,20	0,01	0,05	0,03	1,98	3,07	3,07	155,61	10,27	6,46	29,56	0,82	
	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46			5,60	10,80	27,20	0,72	
Итого:		515	12,31	16,53	95,28	644,32	7,02	0,23	0,14	7,97	9,84	3,07	155,61	70,42	68,62	205,94	3,47	7,94
Итого:		1855	61,56	71,20	253,69	1 966,90	290,63	0,95	1,32	113,42	30,77	15,78	161,58	667,54	283,69	1 010,22	15,05	21,14



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

Галиева Э.А.

