

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

Сборник рецептов	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества					ХЕ	
			Белки	Жиры	Угле-ды	Ккал	А (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	С (мг)	Е (мг)	Zn (мкг)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)		Fe (мг)
Пятница 1 неделя																		
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																		
3/2011 Дели плюс таб 4/96	Батон с маслом и сыром	30/5/5	3,47	6,00	15,49	129,83	33,26	0,04	0,03	0,04	0,05			51,78	5,69	46,50	0,42	
397/2014 Дели плюс	Каша молочная геркулесовая жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	5,97	8,62	29,13	217,95	8,04	0,15	0,18	1,28	5,97	5,95	5,90	132,55	46,03	172,06	1,04	
	Какао с молоком	180	3,68	3,82	15,35	110,50	22,44	0,05	0,17	1,43	0,01			134,86	23,90	112,10	0,58	
Итого:		427	13,12	18,44	59,97	458,28	63,74	0,23	0,38	2,75	6,03	5,95	5,90	319,19	75,62	330,66	2,04	5,00
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
401/2014 Дели плюс	Кефир	150	5,37	4,63	7,40	92,69	37,00	0,07	0,31	1,30				2,22	25,90	166,50	0,19	
Итого:		150	5,37	4,63	7,40	92,69	37,00	0,07	0,31	1,30				2,22	25,90	166,50	0,19	0,62
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																		
№45/2014 Дели плюс	Салат из свежей капусты с луком / Салат из квашеной капусты	60	0,86	3,71	5,25	57,87		0,03	0,03	6,46	1,70			15,24	13,16	28,35	0,54	
134/2004	Суп крестьянский с крупой на кур. бульоне	200	5,97	7,76	11,25	138,71	8,80	0,07	0,07	17,23	1,97			44,26	22,06	95,13	1,05	
402/96	Азу с мясом	180	11,46	14,04	19,34	249,56		0,13	0,08	21,44	2,87	0,03	0,03	27,14	27,51	71,58	1,23	
699/2004	Компот из сухофруктов	180	0,13	0,01	6,42	26,33		0,01	0,00	5,76	0,03			5,94	1,73	0,32	0,10	
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	
	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	
Итого:		695	23,97	26,50	73,46	628,24	8,80	0,39	0,24	50,89	7,84	0,03	0,03	123,08	102,45	307,88	5,78	6,12
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
40/2014 Дели плюс	Салат из моркови с яблоками	60	0,16	3,12	3,00	40,71		0,01	0,01	2,93	1,39			5,59	3,91	5,12	0,64	
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	
ТТК	Запеканка творожная с молоком сгущ.	120/20	21,39	13,07	44,72	382,08	105,60	0,06	0,17	0,20	0,51			87,78	12,99	118,04	7,51	
392/2014 Дели плюс	Чай без сахара	180																
ТТК	Печенье 1шт.	1шт	1,50	1,96	14,88	83,16												
Итого:		480	24,61	18,67	84,44	604,22	105,60	0,11	0,23	13,53	2,32			101,69	60,58	152,28	8,78	7,04
Итого:		1782	67,06	68,24	225,27	1 783,43	215,14	0,81	1,17	68,46	16,18	5,98	5,93	546,18	264,54	957,32	16,78	18,77



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

