

## Циклическое меню для детей в группах общеразвивающей направленности, Сад 2 неделя

| Сборник рецептур                          | Наименование  | Выход       | Пищевая ценность |              |               |                 | Витамины      |             |             |               |              | Минеральные вещества |               |               |               |               | ХЕ           |              |
|---|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
|   |   |             | Белки            | Жиры         | Угле-<br>ды   | Ккал            | A (мг)        | B1 (мг)     | B2 (мг)     | C (мг)        | E (мг)       | Zn (мкг)             | I (мкг)       | Ca (мг)       | Mg (мг)       | P (мг)        |              | Fe (мг)      |
| <b>Понедельник 2 неделя</b>               |   |             |                  |              |               |                 |               |             |             |               |              |                      |               |               |               |               |              |              |
| <b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>           |   |             |                  |              |               |                 |               |             |             |               |              |                      |               |               |               |               |              |              |
| 3/2011 Дели плюс                          | 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         |              |
| ТТК                                       | Каша молочная "Дружба" жидкая с сахаром и маслом              | 200/2       | 4,80             | 3,31         | 35,45         | 190,79          | 15,40         | 0,10        | 0,13        | 1,00          | 4,80         | 2,82                 | 240,00        | 100,01        | 29,36         | 122,70        | 0,66         |              |
| 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         |              |
| <b>Итого:</b>                             |   | <b>422</b>  | <b>9,87</b>      | <b>10,68</b> | <b>61,96</b>  | <b>383,47</b>   | <b>48,66</b>  | <b>0,15</b> | <b>0,23</b> | <b>1,37</b>   | <b>4,85</b>  | <b>4,41</b>          | <b>243,03</b> | <b>218,04</b> | <b>42,75</b>  | <b>218,70</b> | <b>1,16</b>  | <b>5,16</b>  |
| <b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>           |   |             |                  |              |               |                 |               |             |             |               |              |                      |               |               |               |               |              |              |
| 401/2014 Дели плюс                        | Ряженка   | 150         | 5,37             | 4,63         | 7,77          | 94,17           | 37,00         | 0,04        | 0,24        | 0,56          |              |                      |               | 229,40        | 25,90         | 170,20        | 0,19         |              |
| <b>Итого:</b>                             |   | <b>150</b>  | <b>5,37</b>      | <b>4,63</b>  | <b>7,77</b>   | <b>94,17</b>    | <b>37,00</b>  | <b>0,04</b> | <b>0,24</b> | <b>0,56</b>   |              |                      |               | <b>229,40</b> | <b>25,90</b>  | <b>170,20</b> | <b>0,19</b>  | <b>0,65</b>  |
| <b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>              |   |             |                  |              |               |                 |               |             |             |               |              |                      |               |               |               |               |              |              |
| Таб.24/96                                 | Огурец солёный порционно                                      | 20          | 0,17             | 0,03         | 0,58          | 3,27            |               | 0,01        | 0,01        | 3,83          | 0,17         | 0,17                 | 0,92          | 2,14          | 3,06          | 3,98          | 0,14         |              |
|   | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, на кур.бульоне | 200/10      | 5,55             | 8,88         | 7,97          | 134,02          | 18,00         | 0,08        | 0,08        | 25,71         | 1,94         |                      |               | 56,58         | 23,55         | 80,22         | 1,05         |              |
| ТТК                                       | Шницель рубленый из птицы                                     | 75          | 7,37             | 8,77         | 23,99         | 204,34          | 3,90          | 0,06        | 0,05        | 0,25          | 2,56         |                      |               | 41,22         | 16,61         | 52,73         | 1,08         |              |
| 314/2014 Дели плюс                        | Каша гречневая вязкая   | 130         | 4,01             | 4,34         | 18,06         | 127,33          | 18,20         | 0,14        | 0,07        |               | 0,30         |                      |               | 8,55          | 63,12         | 95,54         | 2,13         |              |
| ТТК                                       | Напиток из шиповника  | 180         | 0,22             | 0,09         | 23,13         | 94,19           |               | 0,01        | 0,01        | 43,20         | 0,22         |                      |               | 8,42          | 6,70          | 7,13          | 0,35         |              |
| 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         |              |
| <b>Итого:</b>                             |   | <b>690</b>  | <b>23,55</b>     | <b>26,77</b> | <b>109,60</b> | <b>773,53</b>   | <b>40,10</b>  | <b>0,46</b> | <b>0,30</b> | <b>75,62</b>  | <b>7,98</b>  |                      |               | <b>160,51</b> | <b>161,14</b> | <b>376,47</b> | <b>8,00</b>  | <b>9,13</b>  |
| <b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b> |   |             |                  |              |               |                 |               |             |             |               |              |                      |               |               |               |               |              |              |
| 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         |              |
| 14/2011                                   | Салат из свежей капусты и моркови                             | 60          | 0,69             | 3,71         | 2,86          | 47,63           |               | 0,03        | 0,02        | 12,48         | 1,94         |                      |               | 18,03         | 11,29         | 21,45         | 0,57         |              |
| 282/2011                                  | Котлета рубленая мясная                                       | 80          | 10,43            | 14,55        | 12,61         | 223,07          | 3,74          | 0,06        | 0,05        | 0,24          | 2,73         |                      |               | 49,22         | 18,05         | 56,36         | 1,22         |              |
| 318/2011                                  | Картофель отварной  | 130         | 2,60             | 4,34         | 21,19         | 134,20          |               | 0,16        | 0,09        | 26,00         | 1,83         |                      |               | 14,59         | 30,00         | 75,80         | 1,18         |              |
| 392/2014 Дели плюс                        | Чай с сахаром   | 180         |                  |              | 9,98          | 39,92           |               |             |             |               |              |                      |               | 0,30          |               |               | 0,03         |              |
| ТТК                                       | Вафли порционные 1шт.   | 1шт         | 1,03             | 5,22         | 11,16         | 95,74           |               |             |             |               |              |                      |               |               |               |               |              |              |
| 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         |              |
| <b>Итого:</b>                             |   | <b>593</b>  | <b>18,45</b>     | <b>28,66</b> | <b>90,95</b>  | <b>695,57</b>   | <b>3,74</b>   | <b>0,35</b> | <b>0,23</b> | <b>49,12</b>  | <b>7,49</b>  |                      |               | <b>97,46</b>  | <b>116,52</b> | <b>216,73</b> | <b>4,53</b>  | <b>7,58</b>  |
| <b>Итого:</b>                             |   | <b>1885</b> | <b>57,24</b>     | <b>70,74</b> | <b>270,28</b> | <b>1 946,73</b> | <b>129,50</b> | <b>1,00</b> | <b>1,00</b> | <b>126,66</b> | <b>20,32</b> | <b>4,41</b>          | <b>243,03</b> | <b>705,41</b> | <b>346,30</b> | <b>982,11</b> | <b>13,88</b> | <b>22,52</b> |



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

*Галиева*

