

Циклическое меню для детей в группах общеразвивающей направленности, Сад 2 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 2 неделя																		
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																		
3/11 Дели	Батон 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	70	1,56	0,52	21,84	98,28		0,04	0,05	10,40	0,42			8,32	43,68	29,12	0,62	
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	
395/2014 Дели плюс	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,89	16,79	104,29	18,00	0,04	0,14	1,17				108,30	12,60	81,00	0,12	
Итого:		415	17,15	21,11	56,04	482,74	228,03	0,18	0,58	11,94	10,98	10,51	1,70	200,43	73,26	303,95	3,05	4,67
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)																		
13/14	Салат Бодряшка	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	
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	
269/2014 Дели плюс	Пудинг рыбный запеченный	75	14,46	5,14	4,80	123,34	12,51	0,03	0,04	0,10	1,64	0,34	0,53	16,72	6,30	29,41	1,56	
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	
372/2014 Дели плюс	Компот из яблок	180	0,16	0,16	11,18	46,86		0,01	0,01	4,08	0,08			6,74	3,67	4,49	0,92	
	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:		720	29,47	22,13	78,68	631,80	21,32	0,42	0,31	47,97	6,65	0,94	1,78	151,28	106,91	344,51	7,74	6,56
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
ТАБ 24/96	Икра кабачковая (консерв)	40	1,05	4,73	4,52	64,85												
298/14 Дели плюс	Голубцы ленивые	80	1,98	3,44	5,86	62,28	6,20	0,02	0,03	23,15	1,25			27,95	11,21	30,08	1,01	
205/2014 Дели плюс	Макароны отварные	150/5	5,78	5,68	37,01	222,25		0,09	0,02		3,01			15,86	8,75	46,98	0,89	
ТТК	Чай с шиповником	180	0,20	0,08	11,22	46,43		0,00	0,02	58,80	0,22			3,78	1,00	1,00	0,20	
ТТК	Печенье 1шт.	1шт	1,50	1,96	14,88	83,16												
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,07		0,07	0,02		0,69			8,40	16,20	40,80	1,08	
Итого:		485	13,08	16,28	87,06	547,04	6,20	0,19	0,10	81,95	5,17			55,99	37,16	118,86	3,18	7,25
Итого:		1770	64,70	64,14	241,75	1 803,10	292,55	0,84	1,23	143,52	22,80	11,45	3,48	631,55	245,08	941,22	14,16	20,15



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

Галиева

