

Цикличное 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)
Четверг 2 неделя																		
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																		
3/2011 Дели плюс	Батон с маслом и сыром	30/5/5	3,47	6,00	15,49	129,83												
93/2014	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,84	6,14	19,48	156,52	33,26	0,04	0,03	0,04	0,05			51,78	5,69	46,50	0,42	
397/2014 Дели плюс	Какао с молоком	180	3,68	3,82	15,35	110,50	36,00	0,08	0,22	1,82	0,26			171,57	22,16	140,52	0,40	
Итого:		420	15,54	18,26	50,47	428,35	141,70	0,18	0,51	3,29	0,44			371,21	54,15	337,52	6,41	4,21
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
ТТК	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	
Итого:		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	0,65
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																		
54/2014 Дели плюс	Салат Степной	60	1,00	3,07	6,11	56,05		0,04	0,05	3,40	1,54			19,64	19,85	32,78	0,57	
58/2011	Борщ с картофелем на кур. бульоне со сметаной	200/10	5,20	8,54	13,03	149,74	17,00	0,09	0,09	13,25	1,94			44,42	26,97	85,50	1,36	
403/96	Плов с курицей	180	12,80	14,41	39,99	340,87		0,06	0,04	1,31	3,06			14,02	31,05	87,91	0,77	
	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	
	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:		705	25,45	27,17	108,51	780,38	17,00	0,36	0,25	21,56	8,00			121,18	123,07	331,29	8,07	9,04
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
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	
13/14	Салат из свеклы	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	
ТТК	Котлета рыбная "Веста"	70	9,65	8,93	5,68	141,65										0,14		
476/2013 Самара	Картофельное пюре	130	2,93	5,08	23,88	152,97		0,18	0,10	29,30	2,14			17,59	33,87	85,66	1,34	
392/2014 Дели плюс	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03	
ТТК	Сушки	10		0,01	8,00	32,09												
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:		575	16,70	18,52	81,78	560,57		0,29	0,19	43,77	4,79			43,09	99,19	166,42	3,19	6,82
Итого:		1 920	57,74	64,05	259,76	1 857,30	158,70	0,83	0,95	68,61	13,23			535,48	276,40	835,24	17,66	21,65



"Утверждаю"

Директор ООО "Ак Барс"

Галиева Э.А.

Галиева Э.А.

