

Циклическое меню для детей в группах общеразвивающей направленности, Сад 3 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 3 неделя																		
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																		
3/11 Дети	Батон с маслом																	
Таб.№24/96	Сезонные фрукты	30/5	2,29	4,50	15,49	111,56												
215/2014	Омлет натуральный	80	1,56	0,52	21,84	98,28	20,00	0,03	0,02									
394/2014	Чай с молоком	100	10,51	13,21	1,92	168,61		0,04	0,05	10,40	0,42				6,90	3,90	21,00	
Дети плюс		180	1,60	1,38	11,02	62,85		0,07	0,38	0,37	10,51				8,32	43,68	29,12	
	Итого:	415	15,96	19,60	50,27	441,29	210,03	0,16	0,52	11,10	10,98	12,11	1,70	3,03	66,25	7,70	49,50	0,62
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
401/2014	Снежок																	
Дети плюс		150	5,00	4,63	19,98	141,53												
	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
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																		
13/14	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,41	3,65	1,10	38,93												
58/2014	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	200	5,26	7,11	12,53	135,15		0,02	0,01	4,07	1,66				9,88	8,13	17,50	
256/2014	Котлета рыбная Любительская.	80	16,45	5,45	4,40	132,43	7,30	0,06	0,08	18,67	0,16				53,00	30,04	85,01	
Дети плюс	Картофельное пюре	130	2,92	4,43	19,15	128,19	25,00	0,03	0,06	1,42	1,61				14,42	11,41	39,81	
472/96	Напиток из шиповника	180	0,18	0,04	7,59	31,44	0,02	0,14	0,11	22,49	0,04	0,60	1,25		43,18	28,75	85,48	
699/2004, ТК	Хлеб ржаной	50	3,40	0,65	19,90	99,05		0,01	0,01	11,88	0,04				6,91	2,57	4,55	
436/2008	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,09	0,04		0,70				23,50	24,50	78,50	
	Итого:	720	30,33	21,60	73,71	610,57	32,32	0,40	0,33	58,52	4,66	0,60	1,25		156,49	116,21	338,06	8,61
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
25/04	Салат "Степной"	60	0,95	2,36	5,06	45,32												
ТТК	Плов из мяса кур	180	12,62	18,06	41,48	378,95		0,04	0,03	5,76	1,11				14,17	12,50	29,11	
392/2014	Чай с сахаром	180			9,98	39,92		0,06	0,04	1,78	2,51				19,24	34,08	95,32	
Дети плюс	Плюшка Московская	50	4,20	3,49	31,13	172,77									0,30			
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,07	3,50	0,07	0,02		1,83				8,89	6,26	35,59	
	Итого:	500	20,35	24,31	101,21	705,03	3,50	0,07	0,02		0,69				8,40	16,20	40,80	
	Итого:	1 815	71,64	70,13	245,17	1 898,41	282,85	0,85	1,20	78,83	21,78	12,71	5,97	589,72	281,36	985,23	14,99	20,43



O.V. Kurshkova

"Утверждаю"

Директор ООО "Ак Барс"

Галиева Э.А. *Галиева*

