

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 | А (мг) | В1 (мг) | В2 (мг) | С (мг) | Е (мг) | Zn (мкг) | I (мкг) | Ca (мг) | Mg (мг) | P (мг) | | Fe (мг) |
| Среда 3 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 (с 3 до 7 лет) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3/2011 Дели принт 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 ячневая жидкая с сахаром и маслом | 200/5/2 | 4,87 | 4,17 | 22,82 | 148,29 | 8,00 | 0,07 | 0,15 | 0,59 | 0,32 | 2,85 | 5,41 | 135,81 | 23,84 | 157,99 | 0,49 | |
| | 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 | 12,02 | 13,99 | 53,66 | 388,61 | 63,70 | 0,16 | 0,35 | 2,06 | 0,38 | 2,85 | 5,41 | 322,45 | 53,43 | 316,59 | 1,49 | 4,47 |
| Завтрак 2 (с 3 до 7 лет) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Бифидок | 150 | 5,38 | 4,64 | 7,60 | 93,63 | | 0,06 | 0,24 | | | | | 218,77 | 29,66 | 177,98 | 0,19 | |
| Итого: | | 150 | 5,38 | 4,64 | 7,60 | 93,63 | | 0,06 | 0,24 | | | | | 218,77 | 29,66 | 177,98 | 0,19 | 0,63 |
| Обед 1 (с 3 до 7 лет) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22/2014 | Салат из картофеля с солеными огурцами | 50 | 0,74 | 2,62 | 4,64 | 45,06 | | 0,04 | 0,03 | 5,89 | 1,20 | | | 9,91 | 11,64 | 23,74 | 0,39 | |
| 147/2004 | Суп с макаронными изделиями на кур. бульоне | 200 | 4,37 | 6,32 | 12,25 | 123,37 | 5,20 | 0,05 | 0,03 | 2,13 | 2,06 | | | 13,07 | 7,73 | 42,72 | 0,55 | |
| 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 | |
| 336/2014 Дели плюс | Кпуста тушеная | 130 | 3,10 | 4,74 | 12,96 | 106,85 | | 0,05 | 0,07 | 71,22 | 2,22 | | | 82,77 | 27,34 | 55,47 | 1,07 | |
| ТТК | Компот из ягод | 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 | |
| | 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: | | 710 | 21,34 | 23,51 | 108,17 | 729,58 | 9,10 | 0,35 | 0,24 | 122,69 | 9,52 | | | 185,89 | 108,02 | 294,28 | 6,29 | 9,01 |
| 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 | |
| 41/2011 Дели принт | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,07 | 0,01 | 3,22 | 13,23 | | 0,00 | 0,00 | | | | | 1,65 | 2,19 | 3,17 | 0,01 | |
| 240/2011 Дели принт | Пудинг из творога с яблоками | 120 | 24,92 | 12,60 | 24,89 | 312,67 | 70,00 | 0,05 | 0,10 | 5,72 | 0,49 | | | 32,68 | 12,55 | 54,78 | 5,73 | |
| 2/97 | Повидло порционное | 20 | 0,08 | | 13,13 | 52,84 | | 0,00 | 0,00 | | 0,10 | | | 2,83 | 1,41 | 1,82 | 0,26 | |
| 392/2014 Дели плюс | Чай без сахара | 180 | | | 9,98 | 39,92 | | | | | | | | 0,30 | | | 0,03 | |
| ТТК | Печенье 1шт. | 1шт. | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 83,16 | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | 500 | 28,14 | 15,09 | 87,94 | 600,10 | 70,00 | 0,09 | 0,16 | 16,12 | 1,00 | | | 45,77 | 59,83 | 88,89 | 6,66 | 7,33 |
| Итого: | | 1817 | 66,87 | 57,22 | 257,37 | 1 811,91 | 142,80 | 0,66 | 0,99 | 140,87 | 10,90 | 2,85 | 5,41 | 772,89 | 250,94 | 877,73 | 14,62 | 21,45 |



"Утверждаю"

Директор ООО "Ак Барс"

Галиева Э.А.

Галиева Э.А.

