

## 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)
<b>Четверга 3 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	
94/2014	Суп молочный гречневый	200	6,09	5,48	17,48	143,59	8,00	0,10	0,22	0,84	0,15	4,06	7,70	172,17	51,63	174,37	1,22	
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>420</b>	<b>11,16</b>	<b>12,85</b>	<b>43,99</b>	<b>336,26</b>	<b>41,26</b>	<b>0,14</b>	<b>0,32</b>	<b>1,21</b>	<b>0,20</b>	<b>5,66</b>	<b>10,73</b>	<b>290,20</b>	<b>65,01</b>	<b>270,37</b>	<b>1,73</b>	<b>3,67</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>																		
14/2011 Дели принт	Салат из солёных огурцов с луком	60	0,57	3,09	2,39	39,69		0,03	0,02	10,39	1,61			9,11	9,05	16,67	0,43	
	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	
282/2011 Дели плюс	Биточки рубленые мясные	70	3,10	5,79	11,00	173,60	3,26	0,05	0,04	0,21	2,39			27,64	14,83	46,02	0,95	
317.529/1997	Гороховое пюре	130	14,68	4,32	30,69	220,37	18,20	0,57	0,12		0,36			62,56	56,33	146,27	4,50	
382/2014 Дели плюс	Сок	180	0,28	0,05	34,05	137,80		0,01	0,01	1,08	0,05			8,03	2,16	10,71	0,82	
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>715</b>	<b>29,74</b>	<b>23,11</b>	<b>117,29</b>	<b>861,26</b>	<b>39,46</b>	<b>0,88</b>	<b>0,33</b>	<b>37,39</b>	<b>7,63</b>			<b>194,41</b>	<b>143,92</b>	<b>412,39</b>	<b>10,60</b>	<b>9,77</b>
33/2011 Дели принт	Салат из свеклы	60	0,90	3,66	5,28	57,63		0,01	0,02	6,00	1,66			22,20	13,20	25,87	0,84	
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	
249/2014	Рыба запеченная в омлете	80	4,83	6,14	2,62	85,05	54,12	0,04	0,11	0,18	1,50			24,82	6,52	65,04	5,09	
318/2011 Дели принт	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	
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	Сушки	10	1,35	1,49	20,20	99,61												
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>585</b>	<b>16,70</b>	<b>18,52</b>	<b>81,78</b>	<b>560,57</b>		<b>0,29</b>	<b>0,19</b>	<b>43,77</b>	<b>4,79</b>			<b>43,09</b>	<b>99,19</b>	<b>166,42</b>	<b>3,19</b>	<b>6,82</b>
<b>Итого:</b>		<b>1900</b>	<b>57,74</b>	<b>64,05</b>	<b>259,76</b>	<b>1 857,30</b>	<b>158,70</b>	<b>0,83</b>	<b>0,95</b>	<b>68,61</b>	<b>13,23</b>			<b>535,48</b>	<b>276,40</b>	<b>835,24</b>	<b>17,66</b>	<b>21,65</b>



"Утверждаю"

Директор ООО "Ак Барс"

Галиева Э.А.

*Галиева*

