

Циклическое меню для детей в группах общеразвивающей направленности, Сад 3 неделя

Сборник рецептов	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества					ХЕ	
			Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мкг)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)		Fe (мг)
Пятница 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	
	Каша молочная геркулесовая жидкая с сахаром и маслом С	200/5/2	5,97	8,62	29,13	217,95	8,04	0,15	0,18	1,28	5,97	5,95	5,90	132,55	46,03	172,06	1,04	
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:		427	12,23	17,51	61,40	452,07	59,30	0,22	0,35	2,49	6,02	5,95	5,90	292,63	64,32	299,56	1,58	5,12
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
401/2014 Дели плюс	Кефир	150	5,37	4,63	7,40	92,69	37,00	0,07	0,31	1,30				2,22	25,90	166,50	0,19	
Итого:		150	5,37	4,63	7,40	92,69	37,00	0,07	0,31	1,30				2,22	25,90	166,50	0,19	0,62
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																		
№45/2014 Дели плюс 132/96	Салат "Здоровье"	60	0,86	3,71	5,25	57,87		0,03	0,03	6,46	1,70			15,24	13,16	28,35	0,54	
401/96	Суп из овощей на курином бульоне	200	5,15	6,44	9,32	115,82	7,50	0,09	0,08	18,27	1,54			33,00	22,87	77,00	1,00	
314/2014 Дели плюс	Гуляш из отварного мяса	40/40	12,19	14,15	2,62	186,58		0,01	0,01	0,80	1,82			10,74	1,90	8,03	0,20	
ТТК	Каша перловая	130	2,64	3,61	18,79	118,17	18,20	0,03	0,02		0,35			12,88	11,27	92,02	0,52	
ТТК	Компот из сухофруктов	180	1,44	0,54	23,27	103,69		0,11	0,07	18,00	1,08			36,18	16,20	36,00	0,92	
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	
Итого:		725	27,83	29,42	90,45	737,92	25,70	0,43	0,26	43,53	7,76			138,54	103,39	353,89	6,03	7,54
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	
40/2014	Салат из моркови с яблоками	60	0,16	3,12	3,00	40,71		0,01	0,01	2,93	1,39			5,59	3,91	5,12	0,64	
ТТК	Запеканка творожная со сгущ молоком	120/20	21,39	13,07	44,72	382,08	105,60	0,06	0,17	0,20	0,51			87,78	12,99	118,04	7,51	
392/2014	Чай без сахара	180																
467/2014 Дели плюс	Булочка Домашняя	50	4,49	5,56	30,16	188,64	10,40	0,07	0,05	0,20	2,44			28,08	8,08	49,51	1,20	
Итого:		530	24,49	21,31	84,05	625,94	105,60	0,11	0,23	13,53	2,32			101,69	60,58	152,28	8,78	7,00
Итого:		1862	69,91	72,87	243,30	1 908,61	227,60	0,83	1,16	60,84	16,10	5,95	5,90	535,08	254,18	972,23	16,57	20,27



"Утверждаю"
Директор ООО "Ак Барс"

Галиева Э.А.

Галиева Э.А.

