

Циклическое меню для детей в группах общеразвивающей направленности, Сад 4 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)
Среда 4 неделя																		
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																		
3/2011 Дели принт	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	
185/14	Каша молочная пшеничная жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	7,54	5,29	36,45	223,58	8,00	0,19	0,15	0,60	0,14	2,92	5,54	134,23	47,42	184,90	1,21	
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	
Итого:		427	12,61	12,66	62,96	416,26	41,26	0,23	0,25	0,97	0,19	4,52	8,57	252,26	60,81	280,90	1,72	5,25
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)																		
Таб.№24/96	Огурец солёный порционно	20	0,17	0,03	0,58	3,27		0,01	0,01	3,83	0,17	0,17	0,92	2,14	3,06	3,98	0,14	
58/2014	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	200	5,26	7,11	12,53	135,15	7,30	0,06	0,08	18,67	0,16			53,00	30,04	85,01	1,62	
277/2014 Дели плюс	Суфле из печени говядины	80	11,33	18,15	2,72	219,52		0,01	0,01	1,08	1,01			5,90	4,22	10,17	0,17	
205/2014 Дели плюс	Макароны отварные	150/5	5,78	5,68	37,01	222,25		0,09	0,02		3,01			15,86	8,75	46,98	0,89	
	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	
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:		710	28,99	32,12	102,22	813,90	7,30	0,34	0,20	27,17	5,80	0,17	0,92	120,01	91,27	271,24	8,19	8,52
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
Таб.№24/96	Сезонные фрукты	90	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 Дели плюс	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	Сырники классические с соусом	120/20	13,65	10,21	43,21	319,38		0,01	0,04	0,24				62,01	6,87	44,31	0,04	
392/2014 Дели плюс	Чай без сахара	180																
460/2011 Дели принт	Булочка с крошкой	50	3,86	7,43	31,09	206,67	11,50	0,06	0,05	0,13	3,24			20,71	6,64	42,65	1,35	
Итого:		530	19,24	21,28	99,14	665,04	11,50	0,12	0,15	13,70	5,05			96,63	61,09	121,20	2,66	8,26
Итого:		1847	66,21	70,69	271,93	1 988,82	60,06	0,75	0,84	41,85	11,04	4,69	9,49	687,68	242,83	851,32	12,75	22,66



"Утверждаю"
 Директор ООО "Ак Барс"
 Галиева Э.А.

Галиева Э.А.

