

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)
Четверг 4 неделя																		
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																		
3/11 Дели принт	Батон с маслом	30/5	2,29	4,50	15,49	111,56												
213/2011 Дели принт	Яйцо вареное	шт	5,10	4,60	0,30	63,00	20,00	0,03	0,02						6,90	3,90	21,00	0,37
94/2014 Дели плюс	Каша молочная геркулесовая жидкая с сахаром и маслом	200	5,55	5,69	15,76	136,49	100,00	0,03	0,18					26,00	4,80	76,80	10,00	
395/2014 Дели плюс	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,89	16,79	104,29	8,00	0,08	0,20	0,84	0,21	4,06	7,70	174,77	35,08	165,96	0,58	
Итого:		435	13,18	15,38	48,18	383,84	96,00	0,17	0,43	2,01	0,38	4,06	7,70	302,97	53,98	306,36	6,07	4,02
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
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	
Итого:		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	0,65
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																		
№45/2014 Дели плюс	Винегрет овощной	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	
	Суп картофельный с фрикадельками	25/200	6,50	4,62	14,91	127,22	0,01	0,12	0,11	18,29	6,50	6,50	66,73	17,17	29,47	104,42	1,58	
ТТК	Плов из птицы	150	10,73	10,13	34,77	273,17		0,05	0,03	1,35	3,30			11,12	28,53	79,21	0,61	
699/2004	Напиток фруктовый	180	0,13	0,01	6,42	26,33		0,01	0,00	5,76	0,03			5,94	1,73	0,32	0,10	
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:		690	23,77	19,45	92,55	640,37	0,01	0,35	0,23	31,86	12,80	6,50	66,73	79,97	110,89	324,79	5,69	7,71
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	
ТТК	Биточки рыбные	80	16,41	9,06	7,12	175,59	28,49	0,04	0,08	4,79	3,42	1,33		79,39	14,50	69,29	0,71	
472/96	Картофельное пюре	130	2,92	4,43	19,15	128,19	0,02	0,14	0,11	22,49	0,04	0,60	1,25	43,18	28,75	85,48	1,07	
392/2014 Дели плюс	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30				
458/2011 Дели принт	Ватрушка с повидлом	40	3,01	1,60	29,38	143,91	10,61	0,05	0,04	0,11	0,50			19,73	6,47	33,55	1,05	
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:		555	26,05	15,93	98,76	642,62	39,12	0,33	0,30	37,79	4,95	1,93	1,25	157,93	106,90	251,44	4,38	8,23
Итого:		1 880	63,07	50,86	258,50	1 754,82	135,13	0,85	0,96	71,66	18,13	12,49	75,68	540,87	271,77	882,59	16,14	21,54



"Утверждаю"
Директор ООО "Ак Барс"

Галиева Э.А.

