

## Циклическое меню для детей в группах общеразвивающей направленности, Ясли 1 неделя

Сборник рецептов	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества						ХЕ
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	С (мг)	Е (мг)	Zn (мкг)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	
<b>Понедельник 1 неделя</b>																		
<b>Завтрак 1 (до 3 лет)</b>																		
3/2011 Деги плюс	Батон с маслом и сыром	20/5/5	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	
279/2013 КШП	Каша молочная манная жидкая с печеньем	150	3,95	4,74	19,06	134,68	24,80	0,05	0,13	1,05	0,40		105,39	14,74	89,00	0,36		
642/96	Какао с молоком	150	3,09	3,36	20,62	125,08	0,02	0,04	0,13	1,04	3,09	2,32	4,80	100,58	24,80	92,96	0,83	
<b>Итого:</b>		<b>350</b>	<b>10,51</b>	<b>14,10</b>	<b>55,16</b>	<b>389,59</b>	<b>58,08</b>	<b>0,13</b>	<b>0,29</b>	<b>2,13</b>	<b>3,54</b>	<b>2,32</b>	<b>4,80</b>	<b>257,75</b>	<b>45,23</b>	<b>228,46</b>	<b>1,61</b>	<b>4,60</b>
<b>Завтрак 2 (до 3 лет)</b>																		
401/2014 Деги плюс	Ряженка	120	4,47	3,85	6,47	78,39	30,80	0,03	0,20	0,46				190,96	21,56	141,68	0,15	
<b>Итого:</b>		<b>120</b>	<b>4,47</b>	<b>3,85</b>	<b>6,47</b>	<b>78,39</b>	<b>30,80</b>	<b>0,03</b>	<b>0,20</b>	<b>0,46</b>				<b>190,96</b>	<b>21,56</b>	<b>141,68</b>	<b>0,15</b>	<b>0,54</b>
<b>Обед (до 3 лет)</b>																		
ТАБ 24/96	Икра кабачковая (консерв)	30	0,63	2,84	2,71	38,92												
132/96	Суп из овощей на кур бульоне	150	3,86	4,83	6,97	86,80	5,63	0,07	0,06	13,70	1,15		24,75	17,15	57,75	0,75		
ТТК	Котлета куриная	50	9,30	7,10	8,50	135,10									0,04			
205/2014 Деги плюс	Макаронные отварные	110	3,85	5,45	24,68	163,15		0,06	0,01		2,75		10,70	5,84	31,38	0,59		
ТТК	Компот из ягод	150	1,20	0,45	19,39	86,41		0,09	0,06	15,00	0,90		30,15	13,50	30,00	0,77		
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		0,56		18,80	19,60	62,80	1,56		
	Хлеб пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,04		0,03	0,01		0,35		4,20	8,10	20,40	0,54		
<b>Итого:</b>		<b>545</b>	<b>22,85</b>	<b>21,38</b>	<b>84,95</b>	<b>623,66</b>	<b>5,63</b>	<b>0,32</b>	<b>0,17</b>	<b>28,70</b>	<b>5,70</b>		<b>88,60</b>	<b>64,19</b>	<b>202,36</b>	<b>4,20</b>	<b>7,08</b>	
<b>Уплотненный полдник (до 3 лет)</b>																		
33/2011	Сезонные фрукты	70	0,60	2,44	3,52	38,42		0,01	0,02	4,00	1,11			14,80	8,80	17,25	0,56	
Таб. №24/96	Салат из свеклы	40	1,49	0,50	20,79	93,56		0,04	0,05	9,90	1,49	1,49	1,98	7,92	41,58	27,72	0,59	
295/14 Деги	Суфле из печени говядины	60	2,57	4,60	6,31	76,94	19,50	0,03	0,05	3,53	1,39		27,39	8,16	40,72	2,12		
476/2013	Картофель отварной	110	2,48	4,09	20,21	127,60		0,15	0,09	24,80	1,72		14,98	28,67	72,52	1,14		
392/2014 Деги	Чай с сахаром	150			6,99	27,94							0,21			0,02		
ТТК	Печенье	1шт		0,01	8,00	32,09												
	Хлеб пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,04		0,03	0,01		0,35		4,20	8,10	20,40	0,54		
<b>Итого:</b>		<b>480</b>	<b>8,43</b>	<b>11,83</b>	<b>72,60</b>	<b>430,58</b>	<b>19,50</b>	<b>0,26</b>	<b>0,22</b>	<b>42,23</b>	<b>6,05</b>	<b>1,49</b>	<b>1,98</b>	<b>69,50</b>	<b>95,31</b>	<b>178,60</b>	<b>4,97</b>	<b>6,05</b>
<b>Итого:</b>		<b>1530</b>	<b>46,26</b>	<b>51,16</b>	<b>219,18</b>	<b>1 522,21</b>	<b>114,01</b>	<b>0,74</b>	<b>0,89</b>	<b>73,52</b>	<b>15,29</b>	<b>3,81</b>	<b>6,78</b>	<b>606,80</b>	<b>226,29</b>	<b>751,10</b>	<b>10,94</b>	<b>18,26</b>



"Утверждаю"

Директор ООО "Ак Барс"

Галиева Э.А.

*Галиева*

