

Циклическое меню для детей в группах общеразвивающей направленности, Ясли 1 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)
Вторник 1 неделя																		
Завтрак 1 (до 3 лет)																		
Таб. №24/96	Сезонные фрукты	80	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	
3/11 Дели принт	Батон с маслом	20/5	2,29	4,50	15,49	111,56	20,00	0,03	0,02		0,05			6,90	3,90	21,00	0,37	
215 Дели принт	Омлет натуральный	80	6,73	12,44	1,45	144,68	0,16	0,04	0,25	0,28	6,73	6,73	220,32	55,77	8,82	113,61	1,24	
ТТК	Повидло порционное	10	0,04		6,57	26,42		0,00	0,00		0,05			1,41	0,71	0,91	0,13	
394/2014 Дели плюс	Чай с молоком	150	1,33	1,47	9,15	55,18	9,20	0,02	0,07	0,60				55,41	6,44	41,40	0,07	
Итого:		370	11,88	18,90	53,44	431,39	29,36	0,13	0,39	10,78	8,32	8,22	222,30	127,41	61,45	204,64	2,40	4,45
Завтрак 2 (до 3 лет)																		
401/2014	Снежок	120	4,19	3,88	16,74	118,58	31,00	0,05	0,20	1,40				187,55	23,25	145,70	0,16	
Итого:		120	4,19	3,88	16,74	118,58	31,00	0,05	0,20	1,40				187,55	23,25	145,70	0,16	1,40
Обед (до 3 лет)																		
ТТК	Салат "Здоровье"	40	0,70	7,34	2,77	79,94		0,02	0,02	3,05	3,33			11,35	10,23	19,84	0,36	
67/2011	Щи из свежей капусты на кур.бульоне	150	3,97	5,54	5,71	88,53	6,00	0,05	0,06	19,25	1,43			35,84	16,99	55,59	0,77	
264/2014	Фрикадельки рыбные запеченные в соусе	60	10,68	5,01	4,31	105,05	21,82	0,09	0,10	0,08	1,29			50,40	6,04	33,69	1,95	
472/96	Картофельное пюре	110	2,42	3,72	16,20	107,96	18,88	0,12	0,10	19,04	0,13			35,23	24,31	72,17	0,90	
703/96	Кисель из сухофруктов	150	0,17	0,07	21,31	86,55		0,00	0,01	33,20	0,12			9,08	5,15	10,59	0,26	
	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	
Итого:		575	21,94	22,40	73,00	581,31	46,70	0,39	0,33	74,61	7,20			164,90	90,41	275,09	6,35	6,08
Уплотненный полдник (до 3 лет)																		
25/2004	Салат Степной	40	0,65	1,58	3,40	30,39		0,03	0,02	3,92	0,74			10,25	8,58	19,88	0,30	
282/2011 Дели принт	Биточки рубленые мясные	60	8,59	6,77	7,27	124,37	1,90	0,04	0,07	0,18	8,59			6,72	11,69	80,56	1,25	
354/2011	Соус сметанный	15	0,22	0,58	0,92	9,76	3,75	0,00	0,00	0,02	0,03			3,94	0,54	3,35	0,02	
315/2014	Рис отварной	110	2,50	4,85	26,42	159,34		0,03	0,01		2,14			6,54	18,07	54,39	0,39	
392/2014 Дели плюс	Чай с сахаром	150			6,99	27,94								0,21			0,02	
687/96	Ватрушка с творогом	40	3,07	1,24	24,94	123,20	0,01	0,05	0,03	1,98	3,07	3,07	155,61	10,27	6,46	29,56	0,82	
	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	
Итого:		440	16,32	15,21	76,72	509,03	5,66	0,18	0,15	6,10	14,91	3,07	155,61	42,13	53,45	208,14	3,34	6,39
Итого:		1535	54,32	60,39	219,89	1 640,30	112,72	0,76	1,06	92,88	30,43	11,29	377,91	522,00	228,56	833,56	12,25	18,32



О.В. Куреева

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

