

Циклическое меню для детей в группах общеразвивающей направленности, Ясли 1 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)
Четверг 1 неделя																		
Завтрак 1 (до 3 лет)																		
3/2011 Дели принт Таб. №24/96	Батон с маслом и сыром	20/5/5	3,47	6,00	15,49	129,83												
	Сезонные фрукты	70	1,49	0,50	20,79	93,56	33,26	0,04	0,03	0,04	0,05				51,78	5,69	46,50	0,42
94/2014 Дели плюс	Суп молочный с пшеном	150	4,44	4,84	14,13	117,87		0,04	0,05	9,90	1,49	1,49	1,98	7,92	41,58	27,72	0,59	
394/2014 Дели плюс	Чай с молоком	150	1,33	1,47	9,15	55,18	27,00	0,09	0,16	1,37	0,05			129,97	24,68	122,98	0,44	
	Итого:	435	10,73	12,81	59,56	396,43	69,46	0,19	0,31	11,90	1,59	1,49	1,98	245,08	78,38	238,60	1,52	4,96
Завтрак 2 (до 3 лет)																		
401/2014 Дели плюс	Ряженка	120	4,47	3,85	6,47	78,39												
	Итого:	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	
Обед (до 3 лет)																		
54/2014 Дели плюс	Салат картофельный с соленым огурцом	40	0,67	2,04	4,08	37,37												
58/2011 Дели принт 288/20	Борщ с картофелем на кур. бульоне	150	3,70	5,28	9,50	100,32		0,03	0,03	2,27	1,03			13,10	13,23	21,86	0,38	
336/2014 Дели плюс	Фрикадельки мясные	60	10,58	10,46	9,42	174,14	5,25	0,06	0,06	9,90	1,43			26,71	19,56	59,55	1,01	
399/2014 Дели плюс	Капуста свежая тушеная	110	2,38	3,64	9,97	82,19		0,05	0,01	0,65	10,90	10,90	0,07	40,63	15,93	114,74	1,58	
	Сок	150	0,75	0,15	15,15	64,95		0,04	0,05	54,78	1,71			63,67	21,03	42,67	0,82	
	Хлеб пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,04		0,02	0,02	3,00	0,15			10,50	6,00	10,50	2,10	
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,03	0,01		0,35			4,20	8,10	20,40	0,54	
	Итого:	565	22,10	22,29	70,82	572,24	5,25	0,30	0,21	70,60	16,13	10,90	0,07	177,61	103,45	332,51	7,99	5,90
Уплотненный полдник (до 3 лет)																		
49/2014 Дели принт 256/2014 Дели плюс	Салат из свеклы	40	0,44	2,06	4,27	25,37												
318/2014 Дели плюс	Котлета рыбная Любительская	60	12,28	3,78	3,64	97,72	17,50	0,01	0,01	2,86	0,95			12,19	7,11	14,38	0,32	
398/2014 Дели плюс	Картофельное пюре	110	2,00	3,34	16,30	103,23		0,03	0,05	1,13	1,11			11,09	9,52	30,53	2,06	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41		0,12	0,07	20,00	1,41			12,58	23,15	58,58	0,92	
	Сушки	10	1,35	1,49	20,20	99,61		0,01	0,05	180,00	0,68			11,10	3,06	3,06	0,57	
	Хлеб пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,04												
	Итого:	415	17,98	11,11	66,87	439,38	17,50	0,03	0,01	0,35	4,49			4,20	8,10	20,40	0,54	
	Итого:	1595	50,86	46,30	214,34	1 477,47	92,21	0,70	0,72	203,99	22,20	12,39	2,05	473,84	232,79	698,06	13,92	17,86



«Согласовано»
д/с № 10/10
Бердьева О.В. Куреев

«Утверждаю»
Директор ООО «Ак Барс»
Галиева Э.А. Галиева

