

Цикличное меню для детей в группах общеразвивающей направленности, Ясли 3 неделя

Сборник рецептов	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества					ХЕ	
			Белки	Жиры	Угле-ды	Ккал	А (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	С (мг)	Е (мг)	Zn (мкг)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)		Fe (мг)
Вторник 3 неделя																		
Завтрак 1 (до 3 лет)																		
3/11 Дели принт	Батон с маслом	20/5	2,29	4,50	15,49	111,56												
Таб. №24/96	Сезонные фрукты	80	1,49	0,50	20,79	93,56	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		0,04	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	0,16	0,04	0,25	0,28	6,73	6,73	220,32	55,77	8,82	113,61	1,24	
Итого:		360	11,84	18,90	46,87	404,97	9,20	0,02	0,07	0,60				55,41	6,44	41,40	0,07	
401/2014 Дели плюс	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	
Обед (до 3 лет)																		
16/04	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,26	2,43	0,70	25,77								6,31	5,19	11,18	0,19	
57/2014	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	150	3,94	5,33	9,40	101,36		0,01	0,01	2,60	1,10			39,75	22,53	63,76	1,22	
256/2014 Дели плюс.	Котлета рыбная Любительская	60	12,28	3,78	3,64	97,72	5,48	0,05	0,06	14,00	0,12			11,09	9,52	30,53	2,06	
472/96	Картофельное пюре	110	2,42	3,72	16,20	107,96	17,50	0,03	0,05	1,13	1,11			35,23	24,31	72,17	0,90	
699/2004, ТК 436/2008	Напиток из шиповника	150	0,15	0,03	6,33	26,20	18,88	0,12	0,10	19,04	0,13			5,76	2,15	3,80	0,06	
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,01	0,00	9,90	0,03			18,80	19,60	62,80	1,56	
	Хлеб пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,04		0,07	0,03		0,56			4,20	8,10	20,40	0,54	
Итого:		565	23,06	16,02	58,97	472,28	41,85	0,32	0,26	46,66	3,40			121,14	91,40	264,63	6,53	
Уплотненный полдник (до 3 лет)																		
25/2004 ТТК	Салат "Степной"	40	0,65	1,58	3,40	30,39								10,25	8,58	19,88	0,30	
	Плов из мяса кур	130	11,22	16,87	27,87	304,71		0,03	0,02	3,92	0,74			14,00	23,75	64,91	0,54	
392/2014 Дели плюс	Чай с сахаром	160			9,98	39,92		0,04	0,02	1,35	1,76			0,30			0,03	
ТТК	Плюшка Московская	50	4,20	3,49	31,13	172,77	3,50	0,07	0,02		1,83			8,89	6,26	35,59	0,82	
	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46			5,60	10,80	27,20	0,72	
Итого:		420	17,78	21,70	80,92	590,17	3,50	0,18	0,08	5,27	4,79			39,04	49,39	147,58	2,42	
Итого:		1 495	56,87	60,50	203,50	1 585,99	105,71	0,68	0,92	64,11	16,46	8,22	222,30	473,73	224,78	761,63	11,38	



О.В. Куреева

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

Галиева Э.А.

