Заместитель директора по ДО

Утверждаю _____ Жалыбина О.Д

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Категория: Сад (с 3 до 7лет)

Диета Сезон : Весенний - летний

Меню на 1 неделю понедельник 11.04.2022г.

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюд (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к-кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша манная на молоке	200/5/3	9,39	8,41	43,52	288	2,18	168
Бутерброд с маслом	20/5	1,23	3,78	7,31	68		1
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Всего Завтрак	***413***	***14,29***	***15,38***	***66,65***	***463***	***3,61***	
Второй Завтрак							
Сок фруктовый	145	0,75		15,15	64	3	399
Всего второй завтрак	***145***	***0,75***		***15,15***	***64***	***3***	
Обед							
Огурец соленый	30	0,8	0,1	2,5	14	10,00	20
Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	4,09	4,28	12,91	107	4,65	81
Суфле куриное	80/5	13,55	14,55	2,51	195	0,03	310
Картофельное пюре	150/5	3,06	4,8	20,44	137	18,16	321
Компот из смородины	180	0,27	0,11	19,94	82	23,22	375
Хлеб пшеничный	22	1,2	0,21	5,05	27		0001
Хлеб ржаной	32	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	***704***	***26,16***	***27,03***	***84,26***	***687***	***62,29***	
Полдник							
Молоко кипяченое	150	4,5	1,50	6	56	2,7	400
Гренки	20	3,88	2,36	26,15	141		466
Всего в полдник	***170***	***8,38***	***3,86***	***32,15***	***197***	***2,73***	
Ужин							
Яйцо отварное	20	0,6	2,36	3,86	39	4,8	93
Макаронные изделия отварные	150/5	5,7	4,67	27,33	174		205
Хлеб пшеничный	10	1,59	0,2	9,67	47		0002
Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
Всего в Ужин	***365***	***8,80***	***7,35***	***55,89***	***324***	***7,63***	
Всего за день	***1797***	***58,38***	***53,62***	***254,1***	***1735***	***79,26***	

Мед. Сестра _____ Шеф- повар _____

стоимость меню: