

Утверждаю  Заместитель директора по ДО  
Жалыбина О.Д.

Примерное циклическое меню  
(2-х недельное).

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Диета Сезон : Осенне- Зимний

Меню на 1 неделю понедельник 21.11.2022г.

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюд (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Всего Завтрак</b>	<b>413</b>	<b>14,29</b>	<b>15,38</b>	<b>66,65</b>	<b>463</b>	<b>3,61</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
Сок фруктовый	130	0,75		15,15	64	3	399
<b>Всего второй завтрак</b>	<b>130</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>64</b>	<b>3</b>	
<b>Обед</b>							
Огурец соленый	30	0,7	2,54	4,51	44	16,23	
Суп рисовый 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
Каша гречневая	150/5	3,06	4,8	20,44	137	18,16	321
Компот из вишни	180	0,27	0,11	19,94	82	23,22	375
Хлеб пшеничный	30	1,2	0,21	5,05	27		0001
Хлеб ржаной	39	3,3	0,6	16,7	87		0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>719</b>	<b>26,17</b>	<b>27,09</b>	<b>64,64</b>	<b>679</b>	<b>41,41</b>	
<b>Полдник</b>							
Молоко кипяченое	150	6,1	5,44	10,11	113	2,7	400
Печенье	28						
<b>Всего в полдник</b>	<b>178</b>	<b>6,1</b>	<b>5,44</b>	<b>10,11</b>	<b>113</b>	<b>2,7</b>	
<b>Ужин</b>							
Яйцо отварное	20	0,6	2,36	3,86	39	4,8	93
Макаронные изделия отварные/икра кабачковая	150/40	5,7	4,67	27,33	174		205
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47		0002
Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
<b>Всего в Ужин</b>	<b>410</b>	<b>8,80</b>	<b>7,35</b>	<b>55,89</b>	<b>324</b>	<b>7,63</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1847</b>	<b>70,40</b>	<b>55,26</b>	<b>258,21</b>	<b>1792</b>	<b>79,26</b>	

Мед. Сестра 

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Стоимость меню: \_\_\_\_\_