Утверждаю Заместитель директора по ДО
ЖалыбинаО.Д.

Примерное циклическое меню
(2-х недельное)

Категория: Сад (с 3 до 7лет)

Диета Сезон : Осенне- Зимний
Меню на 1неделю понедельник 5.12.2022г.

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	130	0,75		15,15	64	3	399
Всего второй завтрак	***130***	***0,75***		***15,15***	***64***	***3***	
Обед							
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
Всего в Обед	***719***	***26,17***	***27,09***	***64,64***	***679***	***41,41***	
Полдник							
Молоко кипяченое	150	6,1	5,44	10,11	113	2,7	400
Печенье	28						
Всего в полдник	***178***	***6,1***	***5,44***	***10,11***	***113***	***2,7***	
Ужин							
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
Всего в Ужин	***410***	***8,80***	***7,35***	***55,89***	***324***	***7,63***	
Всего за день	***1847***	***70,40***	***55,26***	***258,21***	***1792***	***79,26***	

Мед. Сестра _____

Повар_____

Стоимость меню:_____