

Утверждаю _____ директор 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 06.02.2023г.

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			
Бутерброд с маслом	20/5	1,23	3,78	7,31	288	2,18	168
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	68		1
Всего Завтрак	413	14,29	15,38	66,65	107	1,43	397
Второй Завтрак							
Сок фруктовый	135	0,75		15,15			
Всего второй завтрак	135	0,75		15,15	64	3	399
Обед							
Огурец соленый	30	0,7	2,54	4,51			
Суп рисовый на курином бульоне	200	4,09	4,28	12,91	44	16,23	
Суфле куриное	80/5	13,55	14,55	2,51	107	4,65	81
Каша гречневая	150/5	3,06	4,8	20,44	195	0,03	310
Компот из вишни	180	0,27	0,11	19,94	137	18,16	321
Хлеб пшеничный	30	1,2	0,21	5,05	82	23,22	375
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	27		0001
Всего в Обед	720	26,17	27,09	64,64	87		0001
Полдник							
Молоко кипяченое	150	6,1	5,44	10,11		41,41	
Печенье	25				113	2,7	400
Всего в полдник	175	6,1	5,44	10,11			
Ужин							
Икра кабачковая	45	0,6	2,36	3,86			
Макаронные изделия отварные	150/5	5,7	4,67	27,33	39	4,8	93
Хлеб пшеничный	10	1,59	0,2	9,67	174		205
Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	47		0002
Всего в Ужин	390	8,80	7,35	55,89	41	2,83	393
Всего за день	1833	70,40	55,26	258,21	324	7,63	
					1792	79,26	

Мед. Сестра Алиф

Повар Маф

Стоимость меню: _____