

Заместитель директора по ДО
Утверждаю _____ 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 20.03.2023г.

Принем 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	135	0,75		15,15	64	3	399
Всего второй завтрак	135	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	37	1,2	0,21	5,05	27		0001
Хлеб ржаной	41	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	728	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							
Макаронные изделия отварные/кабачковая икра	155/50	5,7	4,67	27,33	174		205
Хлеб пшеничный	21	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	426	8,80	7,35	55,89	324	7,63	
Всего за день	1880	70,40	55,26	258,21	1792	79,26	

Мед. Сестра _____

Повар _____

Стоимость меню: _____