

Сезон: Летний - 2018 г.

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Примерное циклическое меню

Утверждено: _____

Зам. заведующего: Новикова О.Г.

Дата: 19.05.18

«СКОЛАЗКА»

День 1	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
				Б	Ж	У			
Завтрак		Каша овсяная из "геркулеса"	200	7,4	9,34	22,74	183	0,87	163
		Кофейный напиток с молоком	200	3,26	6,69	16,83	112	1,3	391
		Бутерброд с джемом	45	2,34	0,88	25,71	120	0,41	4
10-00		Яблочный сок, осветленный	150	0	0	15	60	0	10
Обед		Суп сборный	150	0,99	1,13	6,98	67	10,3	48
		Бефстроганов из отв. мяса в мол.-см. соусе	80	13,36	12,56	3,4	143	0,38	72
		Макаронь отварные с маслом	150	5,62	4,31	27,18	165	0	205
		Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	376
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,6	117	0	147
Полдник		Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	113	2,73	400
		Вафли	50	1,46	1,66	38	130	0	390/3
Ужин		Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	47	60	371
		Винегрет	150	2,58	12,33	15,99	186	18,9	32
		Рыцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	62	0	213
		Чай	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
		Хлеб "Северный"	30	2,1	0,33	13,29	64	0	150
Итого за 1 день:				55,47	59,90	262,96	1710	95,31	