

ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Возраст: 3-7

Неделя первая

День : понедельник



Идогина Л.Г.

реп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Ca	Fe
Завтрак											
58	Каша пшенная с сахаром и маслом	200/5/5	5.67	5.28	37.44	220.00	0.15	0.02	0.00	15.60	1.36
1	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	136.00	0.05	0.03	0.00	9.30	0.62
96	Кофейный напиток с сгущ. молоком	180	2.65	1.79	18.83	102.00	0.02	0.07	0.34	115.90	0.07
	всего		10.77	14.62	70.89	458.00	0.22	0.12	0.34	140.80	2.05
Второй завтрак											
п	сок абрикосовый	180	0.75	0.00	22.86	95.00	0.04	0.07	7.20	36.00	0.36
Обед											
3	Икра кабачковая	60	0.54	2.82	3.55	41.76	0.01	0.01	3.31	10.90	0.36
8	Борщ вегетарианский	250	2.04	5.01	14.11	109.75	0.08	0.06	9.04	36.63	1.34
45	Рыба припущенная	80/5	14.03	1.90	0.25	74.00	0.07	0.06	0.28	13.50	0.57
21	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.00	0.14	0.11	18.16	37.00	1.01
76	Компот из сушеных фруктов	180	0.40	0.02	24.99	102.00	0.00	0.01	0.36	28.60	1.12
п	Хлеб урожайный	50	4.56	0.48	29.16	118.00	0.07	0.02	0.00	12.00	0.66
	всего		24.63	15.03	92.50	582.51	0.37	0.26	31.15	138.63	5.06
Полдник											
	Булочка домашняя	50	3.64	6.26	26.96	179.00	0.06	0.03	0.00	9.90	0.65
	Кисломолочный продукт (ряженка)	180	5.22	4.50	7.56	92.00	0.04	0.23	0.54	223.20	0.18
	всего :		8.86	10.76	34.52	271.00	0.10	0.26	0.54	233.10	0.83
Ужин											
59	Суфле из моркови с творогом	150	9.57	8.46	15.70	177.00	0.07	0.20	2.19	114.00	1.14
22	чай с сахаром	100/10	0.00	0.02	9.99	40.00	0.00	0.00	0.05	10.00	0.28
п	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	20.76	94.40	0.04	0.01	0.00	8.00	0.44
	всего :		12.79	8.88	46.45	311.40	0.11	0.21	2.22	132.00	1.86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			57,80	49,29	267,22	1717,91	0,83	0,93	41,45	680,53	10,16