Примерное цикличное меню

Сезон: осенний 2020год

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Заведующий: Мокан Д.Г.

Утверждаю: Приказ №13 от 27.08.2020г

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.	%
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша "Дружба"	**200**	5,53	6,29	26,7	**179**	2,35	155	
	Чай сладкий с молоком	**200**	3,12	3,24	17,7	**109**	0,66	138	
	Хлеб пшеничный с джемом или повидлом	**45**	2,76	0,9	26,13	**120**	0,46	2/1	23
Второй завтрак	Яблоко	**80**	0,32	0,32	7,84	**35**	8	368	
Обед	Суп картофельный с макарон.изделиями	**150**	1,64	3,87	10,33	**83**	4,95	82	
	Капуста тушеная	**150**	3,93	4,84	10,54	**102**	26,56	311	
	Кнели говяжьи с рисом	**80**	10,83	14,28	9,96	**197**	0,19	252	
	Компот из сухофруктов	**200**	0,36	0,1	28,49	**109**	1,6	162	
	Хлеб Когалымский	**50**	3,8	0,4	24,6	**118**	2,1	б/н	35
Полдник	Ацидофилин	**200**	5,6	4,38	8,18	**95**	1,4	406	
	Вафли	**30**	0,96	0,84	24,33	**102**	0,18	391	11
Ужин	Салат овощной с зеленым горошком	**100**	2,16	6,42	10,02	**104**	3,14	46	
	Рулет рыбный	**150**	14,44	11,4	19,46	**238**	0,84	225	
	Сок яблочно-грушевый	**180**	0,73	0,14	23,58	**100**	18	10	
	Хлеб ржаной	**30**	1,98	0,36	10,2	**52**	0	700	25
Итого за 1 день:			**58,16**	**57,78**	**258,06**	**1743**	**70,43**		