

Согласовано _____

Циклическое меню Сад 4-х разовое

на период с 02.12.2024г. по 06.12.2024

Сборник рецептов		Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества						
					Белки	Жиры	Угле- ды	Ккал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мг)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	K (мг)	Na (мг)	Fe (мг)
Понедельник																				
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																				
	14728	Батон с маслом	30/5	2,29	4,50	15,49	111,56	20,00	0,03	0,02			0,05				6,90	3,90	21,00	0,37
	15375	Каша молочная кукурузная жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	8,26	5,16	38,15	224,05	28,16	0,09	0,18	1,31	0,02					14,43	14,22	91,70	1,21
	12813	Чай с молоком	180	1,60	1,76	10,97	66,09	11,00	0,02	0,06	0,72						68,25	3,70	49,50	0,08
		Итого:	422	10,14	11,41	64,81	401,70	59,16	0,15	0,28	2,03	0,07	0,07				204,59	25,82	192,20	1,66
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																				
	15439	Напиток сыровоточный	150	0,05	0,08	14,25	66,00													
		Итого:	150	0,05	0,08	14,25	66,00													
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																				
	360	Икра кабачковая (консервы)	30	0,60	2,80	2,43	37,32													
ТТК	14621	Шницель свиной с картофелем на кур.бульоне	200	5,30	7,38	7,61	118,08	8,00	0,07	0,07	25,67	20,81					47,76	22,65	74,12	1,03
	15638	Шницель Любительский (курица, говядина)	70	9,10	10,30	7,00	157,10					1,78								
ТТК	14632	Рис отварной с овощами	150	3,72	5,51	37,12	212,80		0,06	0,04	2,10	2,52					16,46	33,48	89,25	0,73
	10381	Компот из сухофруктов	180			17,08	71,84											0,22		
ТТК	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46					5,60	10,80	27,20	0,72
	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42					14,10			1,17
		Итого:	680	22,47	26,64	83,19	792,65	8,00	0,23	0,15	27,77	25,98					84,18	66,93	190,65	3,67
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																				
ТТК	12871	Десерт фруктовый (яблоко)	70	0,28	0,28	6,86	31,08													
	14017	Винегрет овощной	40	0,57	2,48	3,49	36,55		0,02	0,01	7,00	0,14					11,20	6,30	7,70	1,54
	14745	Котлета рубленая Сочная	60	5,89	5,41	19,21	149,07	3,20	0,02	0,02	4,30	1,13					10,13	8,75	18,86	0,36
	14974	Картофель запеченный с маслом растительным	130	2,93	5,08	23,88	152,96		0,05	0,04	0,21	1,34					26,89	13,05	41,43	0,82
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85		0,16	0,10	29,30	2,14					17,59	33,67	85,66	1,34
	671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45		0,06	0,02										
	15764	Мармелад в ассортименте	16	0,01	0,02	9,04	36,38					0,58					7,00	13,50	34,00	0,90
		Итого:	521	11,93	13,64	76,43	475,34	3,20	0,32	0,19	40,81	5,33					72,81	75,48	187,65	4,98
		Итого:	1 773	44,60	51,67	248,38	1 645,09	70,36	0,79	0,62	70,60	31,38					361,67	169,23	640,50	10,30
Вторник																				
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																				
	14884	Батон с маслом и сыром	30/5/5	3,47	6,00	15,49	129,83	33,26	0,04	0,03	0,04	0,05					51,78	5,69	46,50	0,42
	12906	Десерт фруктовый (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	39,96		0,03	0,02	9,00	0,18					14,40	8,10	9,90	1,98
ТТК	14638	Омлет натуральный	100	10,51	13,21	19,22	168,61	5,78	0,01	0,04	0,37	1,86					36,40	4,14	26,38	0,04
	14581	Какао с молоком	180	3,68	3,82	15,35	110,50	22,00	0,05	0,17	1,43						134,86	23,92	112,10	0,56
		Итого:	410	18,02	23,39	61,68	448,89	61,02	0,12	0,26	10,84	2,09					237,44	41,83	194,88	3,02
401/2014 Дали плюс	12821	Ряженка	150	4,47	3,85	6,47	78,39	30,80	0,03	0,20	0,46									
		Итого:	150	4,47	3,85	6,47	78,39	30,80	0,03	0,20	0,46									
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																				
33/2011 Дали плюс	12801	Салат из свеклы	40	0,60	2,44	3,52	38,42		0,01	0,02	4,00	1,11					190,96	21,56	141,68	0,15
	14835	Суп из овощей на кур.бульоне	200	5,15	6,44	9,32	115,62	7,50	0,09	0,08	18,27	9,10					190,96	21,56	141,68	0,15
	15813	Запеканка картофельная с минтаем	160	10,32	11,15	26,93	245,34		0,24	0,16	30,70	4,75								
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46					36,61	37,95	98,21	1,00
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72					5,60	10,80	27,20	0,72
378/2014 Дали плюс	13299	Кисель из ягод	180	0,20	0,08	14,32	58,81		0,01	0,01	38,84	0,14					18,80			1,56
		Итого:	640	20,71	29,88	79,05	587,00	7,60	0,46	0,30	92,81	18,27					9,14	8,18	9,81	0,29
		Итого:	640	20,71	29,88	79,05	587,00	7,60	0,46	0,30	92,81	18,27					117,95	85,69	229,46	6,08
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																				
20/14 Дали плюс	12815	Салат из свежей капусты	40	0,62	2,03	3,76	35,81		0,01	0,02	14,42	15,12					19,25	6,75	12,64	0,25
246/2014 Дали плюс	15836	Теплени мясные с соусом сметанным	50/50	6,24	10,19	9,65	155,29	14,50	0,04	0,04	1,18	1,65					32,16	8,79	38,12	0,46
31/40/2014 Дали плюс	13903	Каша гречневая вязкая	130	4,01	4,34	18,06	127,33	18,20	0,14	0,07		0,30					8,55	63,12	95,54	2,13
360/2014 Дали плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92											0,30		
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46					5,60	10,80	27,20	0,72
14743	Булочка Молочная	50	4,41	3,61	24,58	148,47	4,08	0,07	0,05	0,27	1,58						32,19	7,89	45,27	0,44
		Итого:	520	17,80	20,43	75,07	552,19	36,78	0,30	0,19	15,87	18,11					38,04	87,26	219,78	4,03
		Итого:	1 720	60,20	68,56	202,17	1 666,48	136,10	0,91	0,95	119,97	39,48					644,39	247,34	784,80	13,29
Среда																				
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																				
	14884	Батон с маслом и сыром	30/5/5	3,47	6,00	15,49	129,83	33,26	0,04	0,03	0,04	0,05					51,78	5,69	46,50	0,42
	15599	Каша молочная рисовая жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	5,23	5,14	32,77	188,26	29,12	0,07	0,17	1,37	0,14					131,65	30,29	142,22	0,45
	12813	Чай с молоком	180	1,60	1,76	10,97	66,09	11,00	0,02	0,06	0,72						68,25	3,70	49,50	0,08
		Итого:	427	10,30	12,80	69,22	394,18	73,38	0,12	0,26	2,12	0,19					249,69	43,68	238,22	0,95
	15439	Напиток сыровоточный	150	0,05	0,08	14,25	66,00													
		Итого:	150	0,05	0,08	14,25	66,00													
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																				
25/2004	12900	Салат Степной	50	0,79	1,97	4,22	37,77		0,03	0,02	4,80	0,92					11,81	10,42	24,26	0,36
	15640	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	200	5,11	7,36	9,74	125,61	8,00	0,06	0,07	15,52	9,09					42,51	23,46	74,40	1,21
	14993	Гуляш из отварного мяса свинины	40/40	11,76	16,75	2,72	226,61		0,01	0,01	1,08	1,01					5,90	4,22	10,17	0,17
	15205	Макаронные отварные с маслом растительным	150/5	5,78	5,68	37,01	222,25		0,06	0,02		3,01					15,86	8,75	46,98	0,89
	14846	Компот из сливы	180	0,14	0,05	7,72	31,93		0,11	0,07	18,00	1,08					36,18	16,20	36,00	0,92
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72					18,80			1,56
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46					5,60	10,80	27,20	0,72
		Итого:	725	28,82	34,68	66,36	768,78	8,00	0,42	0,24	39,40	18,29					136,65	73,24	219,81	5,92
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																				
14730	12815	Салат из моркови с яблоками и сахаром	60	0,65	0,11	5,37	25,13		0,03	0,03	3,95	0,21					14,89	18,63	26,62	0,69
14756	15758	Сырники классические со сгущенным молоком	100/20	13,85	10,21	43,21	319,39		0,01	0,03	0,20	1,55					62,14	6,94	46,79	0,04
14775	15836	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85													
15367	13903	Печенье Сахарное	20	1,50	1,96	14,88	63,16													
13304		Десерт фруктовый (яблоко)	100	0,40	0,40	9,60	44,40		0,03	0,02	10,00	0,03					16,00	9,00	11,00	2,20
		Итого:	480	16,33	12,72	73,29	472,92		0,07	0,09	14,16	1,89					83,03	34,67	84,41	2,93
		Итого:	1 782	54,70	60,28	233,12	1 701,68	81,38	0,62	0,61	65,68	20,28					479,38	152,09	641,63	9,70
Четверг																				
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																				
	14728	Батон с маслом	30/5	2,29	4,50	15,49	111,56	20,00	0,03	0,02			0,05				6,90	3,90	21,00	0,37
	14805	Яйцо вареное																		

15377	Каша молочная пшенная жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	7,54	6,00	36,35	229,53	28,16	0,21	0,17	1,31	0,14			134,23	47,42	184,90	1,21
12613	Чай с молоком	180	1,60	1,76	10,97	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72				66,25	7,70	49,50	0,08
Итого:		427	12,61	13,76	62,81	425,46	72,42	0,27	0,28	2,06	0,19			262,26	60,81	280,80	1,72
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																	
15439	Напиток сывороточный	150	0,05	0,08	14,25	66,00											
Итого:		150	0,05	0,08	14,25	66,00											
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																	
13674	Салат Здоровье	40	0,70	7,34	2,77	79,94		0,02	0,02	3,05	3,33			11,35	10,23	19,84	0,36
15236	Витаминный стол С (лук, чеснок)	5	0,21	0,02	1,01	5,06		0,00	0,00	0,50	0,17			5,54	1,19	4,30	0,06
14796	Суп лапша домашняя на кур. бульоне	200	6,75	8,50	11,45	149,29	19,50	0,06	0,06	2,34	2,06			29,34	10,83	69,10	1,71
278/2014 Делл длин.	15628 Жаркое по- домашнему из говядины	25/150	3,35	5,66	26,90	171,92		0,20	0,11	33,00	2,41			21,14	38,36	99,97	1,54
ТТК	12805 Компот из ягод	180	0,18	0,07	19,28	76,48		0,01	0,01	36,00	0,13			7,02	5,58	5,94	0,29
ТТК	671 Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45		0,06	0,02		0,58			7,00	13,50	34,00	0,90
ТТК	12846 Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42			14,10			1,17
Итого:		655	15,36	22,23	87,21	610,66	19,60	0,39	0,25	74,94	9,09			86,48	79,83	233,15	6,03
Уютный полдник (с 3 до 7 лет)																	
41/2011 Делл принт	13783 Салат из моркови с сахаром	40	0,50	0,04	4,65	20,92		0,02	0,03	1,82	0,15			10,43	14,59	21,12	0,27
ТТК	12871 Десерт фруктовый (яблоко)	70	0,28	0,28	6,66	31,08		0,02	0,01	7,00	0,14			11,20	6,30	7,70	1,54
	15873 Пудинг из творога с молоком сгущ. Дружба	100/10	2,15	5,49	10,53	100,10	32,50	0,04	0,06	0,12	0,49			49,51	11,84	57,26	1,85
	14775 Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85											
	15532 Пряники в ас. 27г.	27	1,35	1,49	20,20	99,61											
Итого:		427	4,40	7,33	42,28	262,66	32,60	0,08	0,10	9,04	0,78			71,14	32,73	86,08	3,67
Итого:		1 659	32,41	43,39	206,59	1 354,57	124,42	0,74	0,63	86,04	10,06			418,88	173,22	600,12	11,42