

Согласовано

Циклическое меню Сад 4-х разовое

на период с 18.11.2024г. по 22.11.2024

Согласовано
Директор ООО "АММА"

И.В. Соколов



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)	Ca (мг)	P (мг)	K (мг)		
Понедельник																		
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	
	15373	Каша молочная Дружба жидкая с сахаром и маслом	200/2	4,60	3,31	35,45	190,79	27,44	0,09	0,16	1,28	0,08		122,42	26,02	129,35	0,48	
	12813	Чай с молоком	180	1,00	1,78	10,97	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72			66,25	7,70	49,50	0,08	
	Итого:			422	8,87	11,07	61,90	385,71	71,70	0,15	0,27	2,01	0,13	240,45	39,41	219,76	0,98	
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
	15439	Напиток сыровоточный	150	0,05	0,08	14,25	86,00											
	Итого:			150	0,05	0,08	14,25	86,00										
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																		
22/11 Дели ПРИМУТ	13076	Салат из картофеля с соевыми огурцами Я	40	0,58	2,09	3,66	35,79		0,03	0,02	4,65	0,96		8,11	9,24	18,83	0,31	
	14621	Щи из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	200	5,30	7,38	7,61	118,08	8,00	0,07	0,07	25,67	20,81		47,78	22,65	74,12	1,03	
	15494	Пельмени отварные "МясБери" с курицей, с маслом	150	20,21	13,70	34,40	341,74	8,00	0,00	0,00		0,02		4,16	0,22	1,35	0,03	
	14602	Компот из ягод	180	0,22	0,09	11,16	94,18		0,01	0,01	43,20	0,15		8,06	6,70	7,13	0,31	
	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:			630	30,78	24,84	61,79	714,41	16,00	0,22	0,15	73,62	25,12	92,62	49,61	128,63	3,96	
Уютный полдник (с 3 до 7 лет)																		
ТТК	12833	Десерт фруктовый (яблоко)	60	0,24	0,24	5,88	26,64		0,02	0,01	6,00	0,12		9,60	5,40	6,60	1,32	
	15391	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,89	0,25	3,72	36,90		0,01	0,01	14,32	0,06		23,57	7,96	16,74	0,32	
	15853	Котлета рубленая (говядина,птица)	70	9,12	12,73	11,04	195,19	3,28	0,06	0,04	0,21	2,39		28,12	14,90	46,27	0,95	
392/2014 Дели плюс	15429	Картофель отварной	130	2,60	4,34	21,19	134,22		0,16	0,09	26,00	1,83		14,59	30,00	75,80	1,18	
	12624	Чай с сахаром	180			9,88	39,92							0,30			0,03	
	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	
	13983	Булочка Веснушка	30	2,77	2,25	18,27	104,35	3,37	0,04	0,03	0,11	1,04		16,33	5,21	29,01	0,48	
	Итого:			530	17,34	21,87	79,11	582,59	6,65	0,33	0,20	46,64	5,90	98,12	74,29	201,63	5,00	
	Итого:			1 732	58,01	57,06	237,05	1 749,72	94,35	0,70	0,62	122,18	31,15		431,09	163,31	550,01	9,94
Вторник																		
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		5,90	3,90	21,00	0,37	
	14638	Омлет натуральный	100	10,51	13,21	1,92	166,61	5,76	0,01	0,04	0,37	1,86		36,40	4,14	26,38	0,04	
396/2014 Дели плюс	13097	Десерт фруктовый яблоко	60	0,32	0,32	7,84	35,52		0,02	0,02	8,00	0,02		12,80	7,20	8,80	1,76	
	12832	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,89	16,79	104,29	18,00	0,04	0,14	1,17			108,30	12,60	81,00	0,12	
	Итого:			395	15,91	20,91	42,04	419,98	43,78	0,21	0,21	9,64	1,94	164,40	27,64	137,18	2,29	
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
401/2014 Дели плюс	12821	Ряженка	150	4,47	3,85	6,47	78,39	30,80	0,03	0,20	0,46			190,96	21,56	141,68	0,15	
	Итого:			150	4,47	3,85	6,47	78,39	30,80	0,03	0,20	0,46		190,96	21,56	141,68	0,15	
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																		
	13874	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	
	14760	Суп крестьянский с крупой на курином Бульоне	200	5,97	7,76	11,25	138,71	8,80	0,07	0,07	17,23	13,28		44,26	22,06	95,13	1,05	
	15217	Пудинг рыбный запеченный (навага)	75	14,46	5,13	4,80	123,21	17,54	0,03	0,04	0,11	1,34		16,72	6,30	29,41	1,56	
372/2014	15392	Картофельное пюре	130	2,86	4,37	19,15	127,38	22,16	0,14	0,11	22,49	0,16		41,93	28,75	85,48	1,07	
	12867	Компот из яблок	180	0,16	0,16	11,18	46,86		0,01	0,01	4,08	0,08		6,74	3,67	4,49	0,92	
	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	
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72		18,80			1,56	
	Итого:			685	28,69	25,55	74,11	640,71	48,50	0,39	0,30	46,95	21,37	145,40	81,81	261,65	7,24	
Уютный полдник (с 3 до 7 лет)																		
360		Икра кабачковая (консервы)	30	0,60	2,80	2,43	37,32											
398/14 Дели плюс	15849	Голубцы ленивые из говядины с рисом	60	4,11	5,68	4,34	84,89	5,00	0,02	0,03	16,70	17,12		20,37	8,20	22,44	0,79	
317/2014 Дели плюс	15847	Макароны отварные	130	4,85	5,07	31,09	189,39							8,38	7,06	38,46	0,71	
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85		0,07	0,02		2,66		5,60	10,80	27,20	0,72	
	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	
	13651	Вафли в асс 18 г.	10	1,03	5,22	11,16	95,72											
	Итого:			420	26,44	22,82	55,88	483,65	5,08	0,14	0,06	16,70	20,24	34,35	26,06	88,10	2,21	
	Итого:			1 650	69,41	73,18	176,57	1 592,62	128,06	0,66	0,77	73,66	43,65	535,11	157,26	628,51	11,90	
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	
	15362	Каша молочная ячневая с сахаром и маслом	200/2	4,87	4,88	22,72	154,09	27,68	0,09	0,17	1,28	0,32		135,81	23,84	157,99	0,49	
	12813	Чай с молоком	180	1,00	1,78	10,97	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72			66,25	7,70	49,50	0,08	
	Итого:			427	8,94	12,62	49,17	350,81	71,94	0,15	0,23	2,03	0,37	253,85	37,23	253,99	0,99	
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
	15439	Напиток сыровоточный	150	0,05	0,08	14,25	86,00											
	Итого:			150	0,05	0,08	14,25	86,00										
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																		
33/2011 Дели ПРИМУТ	12801	Салат из свеклы	40	0,60	2,44	3,52	38,42		0,01	0,02	4,00	1,11		14,80	8,80	17,25	0,56	
	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		25,34	10,83	69,10	1,71	
	15856	Фрикадельки мясные	70	12,73	10,80	8,00	180,10											
	15542	Рагу из овощей	130/5	2,54	10,60	14,49	163,47	29,75	0,10	0,08	23,38	13,29						
	14830	Напиток лимонный	180	0,13	0,01	6,42	26,33		0,01	0,00	5,76	0,03		41,97	27,09	88,44	0,97	
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46		5,60	1,73	0,32	0,10	
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,30	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42		5,60	10,80	27,20	0,72	
	Итого:			675	26,59	33,00	64,86	662,42	49,26	0,27	0,20	35,48	18,79	111,75	59,26	182,37	6,24	
Уютный полдник (с 3 до 7 лет)																		
ТТК	12871	Десерт фруктовый (яблоко)	70	0,28	0,28	6,86	31,08		0,02	0,01	7,00	0,14		11,20	6,30	7,70	1,54	
	14118	Салат из моркови с яблоками	40	0,44	0,08	3,58	16,75		0,02	0,02	2,64	0,14		9,93	12,42	17,75	0,46	
	15756	Сырники классические со гущеным молоком	100/20	13,65	10,21	43,21	319,39		0,01	0,03	0,20	1,56		62,14	6,94	46,79	0,04	
ТТК	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85											
	12881	Плюшка Московская	50	4,27	3,50	31,19	173,37	3,50	0,07	0,02		1,83		8,89	6,15	34,79	0,82	
	Итого:			460	18,76	14,10	64,87	541,44	3,50	0,12	0,09	9,84	3,67	92,16	31,81	167,03	2,87	
	Итого:			1 712	55,25	59,80	213,15	1 619,87	124,69	0,54	0,57	47,38	22,73	467,75	128,30	643,38	9,09	
Четверга																		
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																		
	14805	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,50	94,00	0,02	0,13		0,18		10,80	6,00	43,60	0,64	
	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	
	15282	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,84	6,14	19,48	156,52	36,00	0,09	0,22	1,82	0,26		171,57	22,16	140,52	0,40	
	14581	Какао с молоком	180	3,68	3,82	15,35	110,50	22,00	0,05	0,17	1,43			134,86	23,90	112,10	0,58	
	Итого:			440	16,64	18,26	60,47	428,35	185,28	0,19	0,55	3,29	0,49	369,01	67,78	342,72	2,05	
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
401/2014 Дели плюс	12810	Кофир	150	4,47	3,85	6,16	77,15	30,80	0,06	0,26	1,08			1,85	21,56	138,60	0,15	
	Итого:			150	4,47	3,85	6,16	77,15	30,80	0,06	0,26	1,08		1,85	21,56	138,60	0,15	
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																		
41/2008	13047	Салат Витаминный с маслом растительным	45	0,58	2,38	5,19	44,52		0,02	0,02	12,46	11,85		17,45	7,86	13,25	0,50	
	14862	Борщ с картофелем на кур.бульоне со сметаной	200/10	5,23	8,54	13,03	149,86	17,00	0,09	0,09								

15375	Каша молочная кукурузная жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	6,26	5,16	36,15	224,05	26,16	0,09	0,18	1,31	0,02			131,43	14,22	91,70	1,21
12813	Чай с молоком		180	1,80	1,76	10,97	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72			66,25	7,70	49,50	0,08
Итого:			427	11,33	12,92	64,61	419,97	72,42	0,15	0,26	2,06	0,07		249,46	27,61	197,70	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)																	
14017	Винегрет овощной		40	0,57	2,48	3,49	38,55		0,02	0,02	4,30	1,13		10,13	8,75	18,86	0,36
14864	Суп гороховый на кур.бульоне	200	6,07	3,67	15,85	128,70	7,00	0,22	0,09	9,85	0,36			37,09	32,94	101,49	1,96
15852	Запеканка картофельная с говядиной С	150	9,79	13,48	26,11	264,93	1,06	0,18	0,10	29,71	2,89			18,40	35,74	92,73	1,47
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
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
Итого:			635	22,43	20,45	83,01	609,79	8,06	0,66	0,34	61,85	8,74		127,69	197,13	293,97	7,16
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																	
41/2011 Деля принт	13089	Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,06	6,97	31,39		0,03	0,04	2,88	0,23		15,64	21,89	31,68	0,41
	14649	Вареники ленивые отварные с молоком сгущ.	120/20	24,28	7,38	32,11	292,04	17,10	0,05	0,07	0,20	0,33		74,04	10,87	76,30	2,04
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85										
	15387	Печенье Сахарное	20	1,50	1,96	14,88	83,16										
	13097	Десерт фруктовый яблоко	80	0,32	0,32	7,84	35,52		0,02	0,02	8,00	0,02		12,80	7,20	8,80	1,76
Итого:			480	26,97	9,75	61,83	442,98	17,10	0,11	0,12	11,08	0,68		102,48	39,86	116,78	4,21
Итого:			1 692	61,78	43,20	223,69	1 536,72	97,58	0,92	0,76	75,00	9,40		479,54	174,70	587,55	13,08