

Согласовано _____

Циклическое меню Сад 4-х разовое

на период с 20.01.2025г. по 24.01.2025

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества					
				Белки	Жиры	Углево- ды	Ккал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (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	4,80	3,31	35,45	190,79	27,44	0,09	0,16	1,26	0,08		122,42	26,02	123,76	0,48	
	12813	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:	422	9,87	11,07	61,90	386,71	71,70	0,15	0,27	2,01	0,13		240,45	39,40	219,76	0,98	
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)																		
	15296	Салат из картофеля с соевыми огурцами (пук реп)	50	0,74	2,62	4,64	45,06		0,04	0,03	5,89	1,20		9,91	11,64	23,74	0,39	
	15533	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, на кур.бульоне С	200/10	5,58	8,88	7,97	134,06	18,00	0,08	0,08	25,71	20,84		56,58	23,55	80,22	1,05	
	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	
	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	
378/2014 Дели плюс	13299	Кисель из ягод	180	0,20	0,08	14,32	58,81		0,01	0,01	39,84	0,14		9,14	6,18	9,81	0,29	
		Итого:	650	31,15	26,08	85,29	784,29	26,00	0,23	0,17	71,44	25,37		104,20	52,38	142,32	4,04	
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
	15391	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,89	2,05	3,72	36,90		0,01	0,01	14,32	0,06		23,57	7,98	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		26,12	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	75,60	1,18	
	12824	Чай с сахаром	180			9,98	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	
ТТК	12795	Булочка десертная (повидло)	50	3,81	4,59	30,77	179,64	9,90	0,06	0,05	0,16	2,03		24,06	7,20	41,07	1,26	
	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:	570	18,47	24,29	83,87	666,77	13,18	0,35	0,22	48,69	6,78		109,04	78,08	215,89	5,22	
		Итого:	1 792	59,53	61,50	256,01	1 823,77	110,88	0,73	0,66	122,14	32,30		463,69	169,88	677,86	11,24	
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		6,90	3,90	21,00	0,37	
	14638	Омлет натуральный	100	10,51	13,21	1,92	168,61	5,76	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	23,90	112,10	0,58	
	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:	395	16,80	21,85	40,80	426,18	47,76	0,12	0,24	9,80	1,84		190,96	39,14	168,28	2,75	
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)																		
	15236	Витаминный стол С (пук,чеснок)	5	0,21	0,02	1,01	5,05		0,00	0,00	0,56	0,17		5,54	1,19	4,30	0,06	
	14099	Салат Бурячок	40	0,63	2,50	4,00	41,74		0,02	0,02	4,80	1,12		12,86	8,83	20,08	0,65	
	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	2,66	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:	690	28,83	20,72	76,34	697,66	48,60	0,49	0,30	49,27	19,34		152,46	81,60	266,09	7,59	
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
	15535	Икра кабачковая (консерв)	40	0,80	3,74	3,23	49,77											
298/14 Дели плюс	15850	Голубцы ленивые из говядины с рисом	80	5,46	6,58	5,88	104,66	6,00	0,02	0,03	23,33	23,48		28,09	11,26	30,04	0,99	
317/2014 Дели плюс	15847	Макароны отварные	130	4,85	5,07	31,09	189,39		0,07	0,02		2,66		8,38	7,06	38,46	0,71	
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85											
	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 асе 18 г.	1,03	5,22	11,16	95,72												
		Итого:	450	22,61	24,72	58,31	485,78	6,00	0,14	0,07	23,33	26,60		42,07	29,12	95,69	2,42	
		Итого:	1 685	72,20	71,13	181,72	1 597,89	133,96	0,69	0,81	82,86	47,87		578,44	171,42	671,74	12,92	
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	200/5/2	4,87	4,86	22,72	154,09	27,68	0,09	0,17	1,28	0,32		135,81	23,84	157,09	0,49	
	12813	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	9,94	12,62	49,17	350,01	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 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)																		
33/2011 Дели плюс	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		29,34	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	23,36	13,29		41,97	27,09	68,44	0,97	
	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	
	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	
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42		14,10			1,17	
		Итого:	675	26,82	33,04	66,16	698,02	49,25	0,37	0,27	47,72	19,75		141,99	73,73	218,05	6,05	
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
41/2011 Дели плюс	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	
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	
	15872	Запеканка творожная с крошкой Дружба с молоком ступенным	120/20	17,90	9,84	31,17	284,64	69,50	0,05	0,11	0,20	0,65		78,15	10,90	88,82	3,84	
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85											
	15387	Печенье Сахарное	20	1,50	1,98	14,86	83,16											
		Итого:	460	26,51	12,13	58,82	426,88	68,60	0,10	0,16	9,08	1,60		103,39	38,19	127,10	5,58	
		Итого:	1 712	57,01	57,86	188,50	1 510,91	196,78	0,62	0,71	68,83	21,12		499,22	149,14	699,14	12,61	
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	0,08	0,22	1,82	0,26		171,57	22,16	140,52	0,40	
395/2014 Дели плюс	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:	440															

Пятница

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
15375	Каша молочная кукурузная жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	6,26	5,16	38,15	224,05	28,16	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	0,22	0,19	0,30					

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

[illegible]

Обед 1 (с 3 до 7 лет)

[illegible]

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

	14730	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
392/2014 Дели плюс	15681	Вареники лиственные отварные с молоком сгущ	120/20	5,79	1,72	29,01	154,68		0,01	0,03	0,20				64,03	6,87	48,26	0,04
	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03
	15532	Печенье в ас. 27г.	27	1,35	1,49	20,20	99,61											
	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	6,80	1,76
		Итого: 1 719		487	8,11	3,64	73,40	364,86		0,07	0,08	12,16	0,24		92,03	32,70	11,68	2,52
			43,66	45,90	242,03	1 563,95	80,48	0,79	0,71	238,91	12,60			455,08	169,42	627,99	11,11	