

Согласовано

Циклическое меню Сад 4-х разовое

на период с 23.12.2024г. по 28.12.2024

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 (мкг)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Na (мг)	K (мг)	Fe (мг)	Se (мкг)	Co (мкг)	Mo (мкг)	
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						
	15366	Каша молочная манная жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	6,25	5,14	31,72	198,13	29,12	0,09	0,17	1,37	0,46			135,81	23,84	157,99	0,49						
365/2014	Дети плюс	12632	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,89	16,70	104,29	18,00	0,04	0,14	1,17			136,61	20,39	122,05	0,44						
Итого:				427	12,61	14,82	84,00	432,26	80,38	0,16	0,34	2,58	0,53		294,69	38,88	249,55	0,12						
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)																								
	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						
33/2011	Дети плюс	12801	Салат из свежих овощей на кур. бульоне	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						
14835		Суп из овощей на кур. бульоне	200	5,15	6,44	9,32	115,82	7,50	0,09	0,08	18,27	9,10			33,00	22,87	77,00	1,00						
15249		Котлета Веста рыбная из минтая	70	9,65	8,93	5,68	141,65					1,78												
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						
12667		Компот из яблок	180	0,16	0,16	11,18	46,86		0,01	0,01	4,08	0,08			8,74	3,67	4,49	0,82						
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:				675	22,39	23,61	79,84	879,99	29,66	0,36	0,26	49,38	13,27		121,71	76,08	216,86	5,60						
20/14	Дети 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						
13333		Плов из мяса свинины	30/150	12,65	18,06	41,48	379,04		0,06	0,04	1,78	2,51			19,24	34,08	95,32	0,82						
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																	
15739		Зефир Обжарка	30	0,60	3,60	20,70	117,60		0,05	0,02		0,46			5,60	10,80	27,20	0,72						
Итого:				450	16,71	23,88	75,00	878,89		0,12	0,07	16,20	18,19		44,10	51,63	135,16	1,78						
Итого:				1702	50,66	61,09	224,09	1656,94	110,04	0,53	0,66	68,17	31,90		460,50	166,39	600,56	8,26						
Вторник																								
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																								
	14726	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						
	15507	Мороковь порционная	25	0,33	0,03	1,73	8,43								6,75	9,50	13,75	0,18						
	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						
	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	0,06						
Итого:				340	14,72	16,49	30,10	354,68	26,78	0,08	0,16	2,34	2,81		116,30	25,24	110,63	0,67						
15319		Ряженка	130	3,89	3,35	5,63	68,21	26,80	0,03	0,17	0,40				166,16	18,76	123,28	0,13						
Итого:				130	3,89	3,35	5,63	68,21	26,80	0,03	0,17	0,40			166,16	18,76	123,28	0,13						
25/04		13337	Салат Степной	40	0,65	1,68	3,40	30,39		0,03	0,02	3,92	0,74		10,25	8,58	19,88	0,30						
288/2011		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	9,08		42,51	23,46	74,40	1,21						
314/2014	Дети плюс	15816	Фрикадельки мясные	60	6,84	9,56	4,45	175,00	0,24	0,02	0,01	0,42	1,33		5,94	5,63	15,84	0,36						
13903		Каша гречневая вязкая	130	4,01	4,34	18,06	127,33	18,26	0,14	0,07		0,30			8,55	63,12	95,54	2,13						
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						
671		Хлеб пшеничный	25	2,13	0,26	13,92	66,45		0,06	0,02		0,58			7,00	13,50	34,00	0,90						
12846		Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42			14,10			1,17						
Итого:				665	20,92	23,53	89,23	616,13	26,44	0,47	0,28	37,86	13,63		124,53	130,49	275,67	6,99						
360		Икра кабачковая (консервы)	30	0,60	2,80	2,43	37,32																	
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						
15513		Вареники с картофелем с маслом	150/5	6,99	7,80	41,77	265,24	0,02	0,00	0,01		0,02			1,20		1,50	0,01						
392/2014	Дети плюс	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						
15387		Печенье Сахарное	20	1,50	1,96	14,88	83,16								5,60	10,80	27,20	0,72						
Итого:				465	11,05	13,06	83,88	497,66	0,02	0,06	0,04	6,00	0,80		16,70	16,20	35,30	2,08						
Итого:				1600	50,58	59,43	188,93	1536,68	90,02	0,64	0,65	46,80	16,14		423,69	190,69	544,87	9,87						
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	157,99	0,49						
	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:				427	12,02	14,68	83,66	394,42	82,94	0,18	0,37	2,74	0,37		322,45	63,43	316,59	1,49						
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)																								
	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						
11	Дети плюс	13976	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						
15013		Суп с макаронными изделиями на кур. бульоне	200	4,37	6,32	12,25	123,37	5,20	0,05	0,03	2,13	2,06			13,07	7,73	42,72	0,55						
14612		Шницель рубленый из птицы	75	7,39	10,94	24,03	224,18	15,90	0,06	0,05	0,25	2,59			41,94	18,61	53,63	1,09						
14602		Компот из ягод	130	3,10	4,74	12,98	106,65		0,05	0,07	71,22	72,63			82,77	27,34	56,47	1,07						
12807		Хлеб ржаной	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						
12794		Хлеб пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72			18,80			1,56						
Итого:				690	29,39	24,98	90,03	714,01	21,19	0,31	0,23	122,00	81,73		5,60	10,80	27,20	0,72						
111	Дети плюс	13089	Салат из моркови с сахаром	40	0,75	0,06	6,97	31,39		0,03	0,04	2,88	0,23		15,64	21,69	31,68	0,41						
12871		Десерт фруктовый (яблоко)	60	0,28	0,28	6,86	31,08		0,02	0,01	7,00	0,14			11,20	6,30	7,70	1,54						
15871		Пудинг из творога с яблоками Дружба	100	14,69	12,23	16,87	236,31	45,00	0,03	0,06	3,82	0,60			18,66	8,14	34,75	3,61						
14648		Повидло порционное	20	0,08	0,13	13,13	52,84		0,00	0,00		0,10			2,83	1,41	1,82	0,26						

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
15364	Каша молочная геркулесовая жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	5,97	8,62	29,13	217,95	29,20	0,18	0,19	1,38	0,51			143,99	54,58	197,05	1,23
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:		427	12,23	17,51	61,40	452,07	80,46	0,25	0,36	2,59	0,56			304,07	72,87	324,55	1,78
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)

13874	Салат Здоровье	40	0,70	7,34	2,77	79,94		0,02	0,02	3,06	3,33			11,35	10,23	19,84	0,36
14919	Рассольник ленинградский на кур.бульоне	200	5,38	7,33	13,77	142,60	7,50	0,10	0,08	14,06	1,94			28,46	29,76	91,52	1,13
15828	Жаркое по-домашнему из говядины	25/150	10,87	12,12	26,80	260,15		0,22	0,17	33,00	2,41			24,78	38,36	99,97	2,63
14830	Напиток лимонный	180	0,13	0,01	6,42	26,33		0,01	0,00	5,78	0,03			5,94	1,73	0,32	0,10
12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72			18,80			1,58
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:		660	21,93	27,58	79,79	664,71	7,50	0,48	0,33	55,86	11,09			95,32	89,58	245,64	6,69
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
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
15868	Запеканка творожная с крошкой Дружба с молоком сгущенным	100/10	14,72	7,19	33,99	259,55	58,00	0,04	0,08	0,10	0,54			43,78	6,79	58,60	3,19
14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85											
15387	Печенье Сахарное	20	1,90	1,90	14,88	83,16											
Итого:		430	17,23	9,53	66,16	385,33	58,00	0,09	0,13	10,06	0,88			69,27	30,83	81,82	5,20
Итого:		1 667	51,44	54,70	215,50	1 568,10	145,96	0,82	0,82	68,60	12,44			468,65	193,27	662,02	13,66

Суббота

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
15569	Каша молочная рисовая жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	5,23	5,14	32,77	198,26	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	10,87	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72				66,25	7,70	49,50	0,08
Итого:		427	10,30	12,90	59,22	394,18	73,38	0,12	0,28	2,12	0,19			249,69	43,68	238,22	0,95
12849	Сок	180	0,90	0,18	18,18	77,94		0,02	0,02	3,60	0,18			12,60	7,20	12,60	2,52
Итого:		180	0,90	0,18	18,18	77,94		0,02	0,02	3,60	0,18			12,60	7,20	12,60	2,52

Обед 1 (с 3 до 7 лет)

13337	Салат Степной	40	0,65	1,58	3,40	30,36		0,03	0,02	3,92	0,74			10,25	8,58	19,68	0,30
15236	Витаминный стол С (лук,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
14621	Щи из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	200	5,30	7,38	7,91	119,08	8,00	0,07	0,07	25,87	20,81			47,78	22,65	74,12	1,03
14850	Мякоть цыпленка тушеная в сметанном соусе	40/40	5,34	4,90	14,78	124,58	10,00	0,01	0,01	0,04	0,08			10,52	1,45	8,92	0,07
15205	Макаронные отварные с маслом растительным	150/5	5,78	5,68	37,01	222,25		0,09	0,02		3,01			15,86	8,75	46,96	0,89
12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,36		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			1,58
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:		720	21,92	20,42	103,09	683,77	18,00	0,32	0,18	70,03	28,12			123,49	59,60	191,21	4,91
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	7,96	16,74	0,32
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
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
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
12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03
12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,36		0,05	0,02		0,46			5,60	10,80	27,20	0,72
15532	Пряники в асс. 27г.	27	1,35	1,49	20,20	99,61											
Итого:		537	17,37	21,16	78,89	675,40	21,48	0,37	0,16	21,53	3,36			77,34	103,10	193,46	6,69
Итого:		1 864	50,49	54,64	259,39	1 731,29	112,86	0,73	0,64	97,28	31,84			463,12	213,69	636,48	14,07