

Согласовано _____

Циклическое меню Сад 4-х разовое

на период с 25.11.2024г. по 29.11.2024г.

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)	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				
	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	0,48			134,61	20,39	122,05	0,44				
395/2014 Дети плюс	12832	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,89	16,79	104,29	18,00	0,04	0,14	1,17				196,30	12,60	81,00	0,12				
Итого:			427	12,51	14,02	64,00	432,26	80,38	0,16	0,34	2,68	0,53			294,69	38,68	249,55	0,98				
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)																						
33/2011 Дети 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				
	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				
ТТК	15249	Котлета Веста рыбная из минтая	70	9,65	8,93	5,68	141,65					1,78						0,14				
	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				
382/2014 Дети плюс	14756	Кисель из сока натурального	180	0,27	0,05	20,71	84,44		0,01	0,01	1,08	0,05			5,82	2,16	7,01	0,79				
	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:			680	22,87	23,81	83,34	632,33	22,86	0,36	0,26	46,84	16,37			119,95	73,38	214,08	6,70				
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																						
	360	Икра кабачковая (консервы)	30	0,60	2,80	2,43	37,32															
ТТК	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				
392/2014 Дети плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03				
	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	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				
	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:			545	19,97	24,93	106,84	731,63	3,50	0,21	0,10	9,78	4,84			48,23	60,34	172,91	4,33				
Итого:			1 802	55,50	62,04	268,43	1 862,22	113,54	0,73	0,69	58,19	20,84			462,87	172,39	636,54	11,01				
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				
	15507	Мороковь порционная	25	0,33	0,03	1,73	8,43			0,02	0,02	1,25	0,10		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				
	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:			345	16,80	20,99	30,10	372,86	50,92	0,08	0,17	2,38	2,91			161,18	27,03	136,13	0,72				
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																						
401/2014 Дети плюс	12821	Ряженка	150	4,47	3,65	6,47	78,39	30,80	0,03	0,20	0,46				190,96	21,56	141,68	0,15				
Итого:			150	4,47	3,65	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)																						
25/04	13337	Салат Степной	40	0,65	1,58	3,40	30,39		0,03	0,02	3,92	0,74			10,25	8,58	19,88	0,30				
	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				
28/02/2011	15616	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				
31/02/2014 Дети 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	96,54	2,13				
	14846	Компот из сливы	180	0,14	0,05	7,72	31,93		0,11	0,07	16,00	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:			660	20,51	23,84	64,35	695,66	26,44	0,45	0,28	37,86	15,41			123,13	127,79	268,87	6,81				
Уплотненный 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			9,80	5,40	6,60	1,32				
	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				
	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															
Итого:			475	11,34	12,31	85,27	497,24	0,02	0,08	0,05	20,32	0,65			40,27	24,18	52,04	2,40				
Итого:			1 630	52,22	60,70	186,18	1 543,64	107,28	0,65	0,70	61,02	16,08			616,54	200,56	598,72	10,08				
Среда																						
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				
	15362	Каша молочная ячневая с сахаром и маслом	200/5/2	4,87	4,86	22,72	164,09	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:			422	10,84	13,17	53,56	376,15	69,68	0,17	0,36	2,71	0,37			277,87	51,64	291,09	1,44				
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																						
	15438	Напиток сыровоточный	180	0,05	0,09	17,10	89,41															
Итого:			180	0,05	0,09	17,10	89,41															
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																						
	15296	Салат из картофеля с соевыми огурцами (лук реп)	50	0,74	2,62	4,64	45,06		0,04	0,03	5,80	1,20			9,91	11,64	23,74	0,39				
	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	224,16	15,90	0,06	0,05	0,25	2,59			41,94	16,61	53,63	1,09				
	15515	Капуста свежая тушеная	130	3,10	4,74	12,96	106,85		0,05	0,07	71,22	72,63			82,77	27,34	55,47	1,07				
	14602	Компот из ягод	180	0,22	0,09	11,16	84,18		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:			695	20,25	25,48	80,00	719,24	21,10	0,32	0,23	122,69	81,80			180,15	80,82	209,88	5,69				
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																						
41/2011 Дети 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				
	15871	Пудинг из творога с яблоками Дружба	100	14,69	12,23	16,87	236,31	45,00	0,03	0,06	3,82	0,80			18,66	8,14	34,75	3,61				
	14648	Повидло порционное	20	0,08		13,13	52,64		0,00	0,00		0,10			2,83	1,41	1,82	0,26				
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85															
	13651	Вафли в ас 18 г.	100	1,03	5,22	11,16	95,72															
	13304	Десерт фруктовый яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40		0,03	0,02	10,00	0,03			16,00	9,00	11,00	2,20				
Итого:			460	16,06	12,74	46,82	461,51	45,80	0,10	0,13	16,76	0,86			63,13	40,44	78,25	6,49				
Итого:			1 757	47,20	51,49	207,47	1 625,30	135,78	0,59	0,71	142,10	83,13			610,86	172,80	680,21	13,61				
Четверга																						
Завтрак 1 (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				
	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				
	14867	Суп молочный гречневый	200	6,09	6,46	17,34	151,85	36,00	0,13	0,24	1,82	0,15			172,17	51,63	174,37	1,22				
	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:			490	11,44	14,50	50,65	378,85	80,26	0,20	0,37	9,67	0,34			301,40	71,31	278,07	3,27				
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																						
	15293	Кофир	130	3,89	3,35	5,36	67,13	26,80	0,05													

Пятница																		
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																		
	14884	Батон с маслом и сыром	30/5/5	3,47	6,00	15,40	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	6,62	29,13	217,95	29,20	0,18	0,19	1,36	0,51			143,99	54,58	197,05	1,23
395/2014 Дели-Олимп	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	0,26	0,36	2,58	0,56			304,07	72,87	324,55	1,78
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
	15438	Напиток сывороточный	180	0,05	0,09	17,10	69,41											
Итого:			180	0,05	0,09	17,10	69,41											
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	6,75	18,66	0,36
	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
	14850	Мякоть цыпленка тушенная в сметанном соусе	40/40	5,34	4,90	14,76	124,58	10,00	0,01	0,01	0,04	0,06			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	46,98	0,89
372/2014	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
	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:			720	22,00	21,37	103,91	696,69	18,00	0,33	0,18	34,09	28,40			116,94	59,78	187,37	5,72
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
ГТК	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
	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			14,69	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											
	15532	Пряники в асс. 27г.	27	1,35	1,49	20,20	99,61											
Итого:			447	17,12	8,19	66,45	418,22	68,00	0,09	0,13	11,06	0,90			69,87	31,73	82,82	6,42
Итого:			1 774	51,41	48,07	248,86	1 633,70	156,46	0,67	0,67	47,73	29,86			490,78	163,38	604,84	12,92