

Циклическое меню Сад 4-х разовое

на период с 26.05.2025г. по 30.05.2025



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)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)					
<b>Понедельник</b>																						
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																						
	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	0,21		
	12813	Чай с молоком	180	1,60	1,76	10,92	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72						66,25	7,70	49,50	0,66		
		<b>Итого:</b>	<b>427</b>	<b>11,33</b>	<b>12,92</b>	<b>64,61</b>	<b>419,97</b>	<b>72,42</b>	<b>0,15</b>	<b>0,29</b>	<b>2,06</b>	<b>0,07</b>				<b>249,46</b>	<b>27,61</b>	<b>187,70</b>	<b>1,72</b>			
	15439	Напиток сыровоточный	150	0,05	0,08	14,25	66,00															
		<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,05</b>	<b>0,08</b>	<b>14,25</b>	<b>66,00</b>															
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																						
	360	Икра кабачковая (консервы)	30	0,60	2,80	2,43	37,32															
	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		
ТТК	15830	Котлета Сочная	70	10,50	15,45	3,50	195,05															
	14832	Рис отварной с овощами	150	3,72	5,51	37,12	212,90											16,48	33,48	89,25	0,73	
ТТК	10381	Компот из сухофруктов	180	2,04	0,39	11,94	59,43											0,22			0,02	
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43											14,10			1,17	
	671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45											7,00	13,50	34,00	0,90	
		<b>Итого:</b>	<b>685</b>	<b>24,28</b>	<b>31,78</b>	<b>94,48</b>	<b>761,07</b>	<b>8,00</b>	<b>0,24</b>	<b>0,16</b>	<b>27,77</b>	<b>26,64</b>					<b>85,88</b>	<b>69,63</b>	<b>197,47</b>	<b>3,86</b>		
<b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b>																						
ТТК	12833	Десерт фруктовый (яблоко)	60	0,24	0,24	5,88	26,64											9,60	5,40	6,60	1,32	
	14677	Рулет мясной с луком и яйцом	60	6,35	8,95	6,31	131,22	19,50	0,03	0,05	3,53	1,39						27,39	8,16	40,72	2,72	
	15429	Картофель отварной	130	2,60	4,34	21,19	134,22											14,59	30,00	75,80	1,18	
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,92	0,85															
	15764	Мармелад в ассортименте	16	0,01	0,02	9,04	36,38															
	671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45											7,00	13,50	34,00	0,90	
		<b>Итого:</b>	<b>471</b>	<b>11,45</b>	<b>13,84</b>	<b>56,38</b>	<b>395,78</b>	<b>19,50</b>	<b>0,28</b>	<b>0,18</b>	<b>35,83</b>	<b>3,92</b>						<b>88,88</b>	<b>87,06</b>	<b>167,12</b>	<b>6,62</b>	
		<b>Итого:</b>	<b>1 733</b>	<b>47,11</b>	<b>58,61</b>	<b>229,70</b>	<b>1 642,80</b>	<b>99,92</b>	<b>0,85</b>	<b>0,63</b>	<b>65,38</b>	<b>30,63</b>						<b>393,62</b>	<b>154,29</b>	<b>542,29</b>	<b>11,09</b>	
<b>Вторник</b>																						
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																						
	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		
	15508	Морковь по-лондонски	20	0,27	0,02	1,45	7,08											5,87	7,98	11,55	0,15	
	14638	Омлет натуральный	100	10,51	13,21	1,92	168,61	5,76	0,01	0,01	1,05	0,27						36,40	4,14	26,38	0,04	
	14561	Какао с молоком	180	3,68	3,82	15,36	110,50	22,90	0,05	0,17	1,43							134,88	23,90	112,10	0,58	
		<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>17,93</b>	<b>23,95</b>	<b>34,21</b>	<b>416,02</b>	<b>61,92</b>	<b>0,11</b>	<b>0,29</b>	<b>2,89</b>	<b>2,19</b>						<b>229,71</b>	<b>41,71</b>	<b>196,63</b>	<b>1,19</b>	
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	
		<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>4,47</b>	<b>3,85</b>	<b>6,47</b>	<b>78,39</b>	<b>30,80</b>	<b>0,03</b>	<b>0,28</b>	<b>0,46</b>							<b>190,96</b>	<b>21,56</b>	<b>141,68</b>	<b>0,15</b>	
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																						
	1604	Салат из свежих огурцов	40	0,26	2,43	0,70	25,77											6,31	5,19	11,18	1,10	
	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	0,19	
	15813	Запеканка картофельная с мясом	160	10,32	11,15	26,93	249,34	0,24	0,16	30,70	4,75							36,61	37,95	98,21	1,96	
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24											18,80			1,56	
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38											5,80	10,80	27,20	0,72	
378/2014 Дели плюс	13299	Кисель из ягод	180	0,20	0,08	14,32	58,61											9,14	6,18	9,81	0,29	
		<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>20,37</b>	<b>20,88</b>	<b>76,24</b>	<b>574,36</b>	<b>7,50</b>	<b>0,46</b>	<b>0,29</b>	<b>91,40</b>	<b>18,27</b>						<b>109,45</b>	<b>82,99</b>	<b>223,39</b>	<b>5,71</b>	
<b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b>																						
	15391	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,89	2,05	3,72	38,90											23,57	7,98	16,74	0,32	
286/2014 Дели плюс	15837	Тефтели мясные с соусом сметанным	60/60	7,32	10,22	8,85	155,45	17,40	0,04	0,04	1,42	1,98						38,14	9,86	42,05	0,49	
314/2014 Дели плюс	14035	Каша ячневая вязкая	150	3,23	4,83	21,12	140,85											27,18	16,23	111,15	0,59	
392/2014 Дели 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											5,80	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	
		<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>17,27</b>	<b>20,97</b>	<b>77,29</b>	<b>566,98</b>	<b>21,48</b>	<b>0,25</b>	<b>0,15</b>	<b>16,00</b>	<b>5,61</b>						<b>124,97</b>	<b>52,78</b>	<b>242,42</b>	<b>2,69</b>	
		<b>Итого:</b>	<b>1 690</b>	<b>60,04</b>	<b>68,75</b>	<b>194,21</b>	<b>1 635,72</b>	<b>120,80</b>	<b>0,85</b>	<b>0,90</b>	<b>110,76</b>	<b>26,67</b>						<b>654,10</b>	<b>199,02</b>	<b>804,03</b>	<b>9,66</b>	
<b>Среда</b>																						
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																						
	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		
	15377	Каша молочная пшеничная 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	
	12813	Чай с молоком	180	1,60	1,76	10,92	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72							66,25	7,70	49,50	0,66	
		<b>Итого:</b>	<b>427</b>	<b>12,61</b>	<b>13,76</b>	<b>62,81</b>	<b>425,45</b>	<b>72,42</b>	<b>0,27</b>	<b>0,28</b>	<b>2,06</b>	<b>0,19</b>						<b>252,26</b>	<b>60,81</b>	<b>280,90</b>	<b>1,72</b>	
	15439	Напиток сыровоточный	150	0,05	0,08	14,25	66,00															
		<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,05</b>	<b>0,08</b>	<b>14,25</b>	<b>66,00</b>															
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																						
	14426	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом растительным	40	0,39	2,46	1,43	29,40											14,09	7,06	13,83	0,35	
	15840	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	18,75	2,72	226,81											5,90	4,22	10,17	0,17	
317/2014 Дели плюс	15847	Макаронные отварные	130/5	5,01	6,59	32,08	196,61											19,69	7,94	41,94	0,82	
	14846	Компот из сливы	180	0,14	0,05	7,72	31,93											36,18	16,20	36,00	0,92	
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38											5,80	10,80	27,20	0,72	
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43											14,10			1,17	
		<b>Итого:</b>	<b>685</b>	<b>26,16</b>	<b>34,86</b>	<b>74,66</b>	<b>716,96</b>	<b>8,00</b>	<b>0,28</b>													

## Пятница

## Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

14884	Батон с маслом и сыром	30/5/5	3,47	6,00	15,49	129,63	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	0,16	0,19	1,38	0,51			143,99	54,58	197,05	1,23
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	11,03	16,38	65,68	413,87	73,45	0,24	0,31	2,13	0,55			262,03	67,97	293,05	1,74

## 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)

15134	Салат из свежей капусты	40	0,65	2,04	3,85	36,31		0,01	0,02	15,15	1,54			20,07	7,08	13,24	0,26
14796	Суп лапша домашняя на кур, бульоне	200	6,75	8,50	11,46	149,29	19,50	0,06	0,06	2,34	2,06			29,34	10,83	69,10	1,71
ТТК	Плов из мяса свинины	30/150	12,65	18,06	41,48	379,04		0,06	0,04	1,76	2,51			19,24	34,08	95,32	0,82
ТТК	Компот из ягод	180	0,18	0,07	19,28	78,48		0,01	0,01	36,00	0,13			7,02	5,98	5,94	0,29
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:		660	24,68	29,45	101,02	767,75	19,60	0,26	0,17	65,27	9,42			100,07	68,38	210,80	5,35

## Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

14939	Салат из моркови с сахаром	60	0,79	0,06	7,17	32,36		0,04	0,04	3,02	0,79			16,42	22,96	33,26	0,43
ТТК	Десерт фруктовый (яблоко)	60	0,24	0,24	5,68	26,64		0,02	0,01	6,00	0,12			8,60	5,40	6,60	1,32
15877	Пудинг из творога с молоком сгущ. Дружба	120/10	21,39	10,05	29,31	293,25	39,00	0,04	0,07	0,14	0,54			58,93	14,11	68,28	2,22
14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85											
15771	Конфеты Джумка	16	0,66	3,84	9,92	77,76											
Итого:		446	23,42	14,22	62,30	430,88	39,00	0,10	0,12	9,16	1,45			84,95	42,50	108,14	3,97
Итого:		1 683	59,16	60,13	223,15	1 678,48	131,98	0,69	0,60	66,66	11,43			447,05	178,84	612,00	11,06