

Согласовано _____

Циклическое меню Сад 4-х разовое

на период с 03.02.2025г. по 07.02.2025



Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества				
				Белки	Жиры	Угле-ды	Кал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мкг)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (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					
	15375	Каша молочная кукурузная жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	6,28	5,18	38,15	224,05	28,16	0,09	0,18	1,31	0,02					
	12813	Чай с молоком	180	1,60	1,76	10,97	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72						
		Итого:	427	11,33	13,92	64,61	419,97	72,42	0,15	0,23	2,06	0,07					
	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)																	
	360	Икра кабачковая (консервы)	30	0,60	2,80	2,43	37,32										
	15533	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, на кур.бульоне С	200/10	5,56	8,88	7,97	134,06	18,00	0,08	0,08	25,71	20,84					
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										
ТТК	10381	Компот из сухофруктов	180			17,96	71,84		0,06	0,04	2,10	2,52					
	671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45										
ТТК	12848	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43										
		Итого:	695	24,54	33,28	94,84	777,05	18,00	0,24	0,17	27,81	26,87					
	12871	Десерт фруктовый (яблоко)	70	0,28	0,28	6,86	31,08			0,02	0,01	7,00	0,14				
ТТК	14017	Винегрет свежий	40	0,57	2,46	3,49	36,55			0,02	0,02	4,30	1,13				
	15846	Рулет мясной с луком и яйцом	80	8,42	9,24	8,44	150,65	25,10	0,04	0,07	5,07	0,69					
	14974	Картофель запеченный с маслом растительным	130	2,93	5,08	23,88	152,96			0,18	0,10	29,30	2,14				
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85										
	671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45										
	15764	Мармелад в ассортименте	16	0,01	0,02	9,04	36,38										
		Итого:	541	14,47	17,38	68,66	476,81	25,10	0,32	0,23	45,67	4,68					
		Итого:	1 813	50,39	63,65	239,35	1 739,94	116,52	0,71	0,69	75,54	31,32					
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					
	14638	Омлет натуральный	100	10,51	13,21	1,92	166,61	5,70	0,01	0,04	0,37	1,86					
	14561	Какао с молоком	180	3,68	3,82	15,35	110,50	22,00	0,05	0,17	1,43						
	13097	Десерт фруктовый яблоко	80	0,32	0,32	7,84	35,52			0,02	0,02	8,00	0,02				
		Итого:	400	17,88	23,35	46,69	444,46	61,02	0,12	0,28	9,84	1,94					
	401/2014 Дели плюс	12821	Ряженка	150	4,47	3,85	6,47	78,39	30,80	0,03	0,20	0,46					
		Итого:	150	4,47	3,85	6,47	78,39	30,80	0,03	0,20	0,46						
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																	
	15236	Витаминный стол С (лук, чеснок)	5	0,21	0,02	1,01	5,05										
33/2011 Дели плюс	13493	Салат из свеклы	60	0,90	3,66	5,28	57,63			0,00	0,00	0,56	0,17				
	14835	Суп из овощей на кур.бульоне	200	5,15	6,44	9,32	115,82	7,50	0,01	0,02	6,00	1,66					
	15813	Запеканка картофельная с минтаем	160	10,32	11,15	26,93	249,24			0,09	0,08	18,27	9,10				
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	78,24			0,24	0,16	30,70	4,75				
378/2014 Дели плюс	13299	Кисель из ягод	180	0,20	0,08	14,32	58,81			0,07	0,03	2,72					
	671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45			0,01	0,01	39,84	0,14				
		Итого:	670	21,63	22,11	86,70	632,33	7,50	0,48	0,32	95,36	19,11					
	20/2011 Дели плюс	14145	Салат из белокачанной капусты и моркови с м/р Я	60	0,93	0,35	5,63	29,43			0,02	0,02	21,60	21,46			
286/2014 Дели плюс	15637	Тфтели мясные с соусом сметанным	60/60	7,02	10,22	8,85	156,45	17,40	0,04	0,04	1,42	1,08					
314/2014 Дели плюс	13903	Каша гречневая вязкая	130	4,01	4,34	18,06	127,33	18,20	0,14	0,07		0,30					
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,82										
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38										
	14743	Булочка Молочная	50	4,41	3,61	24,58	148,47	4,08	0,07	0,05	0,27	1,58					
		Итого:	580	18,09	18,78	76,15	645,87	39,68	0,31	0,29	33,28	24,87					
		Итого:	1 780	62,16	68,09	209,92	1 701,14	139,00	0,83	0,88	128,95	45,93					
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					
	15377	Каша молочная пшенная 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					
	12813	Чай с молоком	180	1,60	1,76	10,97	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72						
		Итого:	427	12,61	13,76	62,81	425,45	72,42	0,27	0,23	2,06	0,19					
	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)																	
	14729	Салат Степной	60	0,97	2,37	5,10	45,58			0,04	0,03	5,88	1,11				
	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					
	15257	Гуляш из отварного мяса говядины	40/40	12,91	14,51	2,62	192,71			0,05	0,10	0,80	1,82				
	15205	Макаронные отварные с маслом растительным	150/5	5,78	5,68	37,01	222,25			0,09	0,02		3,01				
	14846	Компот из сливы	180	0,14	0,05	7,72	31,93			0,11	0,07	18,00	1,08				
	671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45										
ТТК	12848	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43			0,05	0,02	0,42					
		Итого:	730	29,08	35,61	88,05	743,86	8,00	0,46	0,34	40,20	17,11					
	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				
	15756	Сырники классические со гущеным молоком	100/20	13,65	10,21	43,21	319,39	10,21	0,01	0,03	0,20	1,55					
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85										
	15532	Пирожки в ас. 27г.	27	1,35	1,49	20,20	99,61										
	13304	Десерт фруктовый яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40			0,03	0,02	10,00	0,03				
		Итого:	487	16,18	12,25	78,61	489,37	10,21	0,07	0,09	14,18	1,80					
		Итого:	1 794	57,91	56,69	243,71	1 724,78	80,42	0,80	0,70	56,42	19,09					
Четверг																	
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					
	14726	Батон с маслом	30/5	2,29	4,50	15,49	111,56	20,00	0,03	0,02		0,05					
	14944	Суп молочный геркулесовый	200	5,55	6,67	15,62	144,75	36,00	0,11	0,22	1,82	0,21					
395/2014 Дели плюс	12832	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,89	16,79	104,29</										

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			
15569	Каша молочная рисовая жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	5,23	5,14	32,77	198,26	28,12	0,07	0,17	1,37	0,14		51,78	5,69
12813	Чай с молоком	180	1,60	1,76	10,97	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72			131,65	30,29
		Итого:	427	10,30	12,90	69,22	334,18	73,38	0,12	0,29	2,12	0,19	66,25	7,70
15439	Напиток сывороточный	150	0,05	0,08	14,25	66,00							249,69	43,68
		Итого:	150	0,08	0,08	14,25	66,00						238,22	0,95
Обед 1 (с 3 до 7 лет)														
ГТХ	12940	Салат Здоровье	50	0,87	9,05	3,46	98,77		0,03	0,02	3,80	4,11		
	15236	Витаминный стол С (лук,чеснок)	5	0,21	0,02	1,01	5,05		0,00	0,00	0,56	0,17	14,16	12,77
	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	5,54	1,19
278/2014 Делья плюс	15626	Жаркое по-домашнему из говядины	25/150	10,87	12,12	26,90	260,15		0,22	0,17	33,00	2,41	29,34	10,83
ГТХ	12805	Компот из ягод	180	0,18	0,07	19,28	76,48		0,01	0,01	36,00	0,13	24,78	38,36
	671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45		0,06	0,02		0,58	7,02	5,56
ГТХ	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42	7,00	13,50
		Итого:	665	23,04	36,49	87,96	717,82	19,89	0,42	0,32	75,70	9,87	14,10	34,00
		Итого:											101,94	82,22
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)														
41/2011 Делья 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
	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
	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		
		Итого:	470	24,08	12,42	69,02	444,17	39,00	0,10	0,13	11,02	0,79	87,37	43,20
		Итого:	1712	57,47	55,79	220,46	1621,97	131,88	0,65	0,73	88,84	10,85	439,00	168,11
													685,04	12,85