

Согласовано \_\_\_\_\_

Согласовано  
Директор ООО "ИММА" / Т.В. Солоднева /

Цикличное меню Сад 4-х разовое

на период с 09.01.2025г. по 10.01.2025



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)	Zn (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	
<b>Четверг</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			51,76	5,69	46,50	0,42
15396		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			134,81	20,39	122,06	0,34
14581		Какао с молоком	180	3,68	3,62	15,35	110,50	22,00	0,05	0,17	1,43			134,66	23,90	112,10	0,56	
		<b>Итого:</b>	<b>427</b>	<b>13,40</b>	<b>14,96</b>	<b>62,56</b>	<b>438,46</b>	<b>84,38</b>	<b>0,17</b>	<b>0,37</b>	<b>2,84</b>	<b>0,53</b>			<b>321,25</b>	<b>45,98</b>	<b>280,65</b>	<b>1,44</b>
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>																		
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	
		<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>77,94</b>		<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,60</b>	<b>0,18</b>		<b>12,60</b>	<b>7,20</b>	<b>12,60</b>	<b>2,52</b>	
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																		
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	
15013		Суп с макаронными изделиями на кур. Бульоне	200	4,37	6,32	12,25	123,37	5,20	0,06	0,03	2,13	2,06		13,07	7,73	42,72	0,55	
15630		Котлета Сочная	70	10,50	15,45	3,50	195,05					2,22					0,10	
3142014 Дети плюс		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	
12805		Компот из ягод	180	0,18	0,07	19,28	78,48		0,01	0,01	36,00	0,13		7,02	5,58	5,94	0,29	
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	
		<b>Итого:</b>	<b>685</b>	<b>24,80</b>	<b>28,01</b>	<b>86,84</b>	<b>705,81</b>	<b>23,40</b>	<b>0,33</b>	<b>0,17</b>	<b>52,45</b>	<b>9,06</b>		<b>78,00</b>	<b>97,81</b>	<b>195,05</b>	<b>5,78</b>	
<b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b>																		
15535		Икра кабачковая (консерв)	40	0,80	3,74	3,23	49,77											
15513		Вареники с картофелем с маслом	150/5	6,99	7,80	41,77	255,24	0,02	0,00	0,01		0,02		1,20		1,50	0,01	
15439		Напиток сывороточный	150	0,05	0,08	14,25	66,00											
15532		Пряники в ас. 27г.	27	1,35	1,49	20,20	99,81											
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	
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	
		<b>Итого:</b>	<b>497</b>	<b>11,72</b>	<b>13,78</b>	<b>103,17</b>	<b>591,47</b>	<b>0,02</b>	<b>0,09</b>	<b>0,06</b>	<b>19,00</b>	<b>0,63</b>		<b>24,20</b>	<b>22,59</b>	<b>46,50</b>	<b>3,11</b>	
		<b>Итого: 1 789</b>		<b>50,82</b>	<b>57,90</b>	<b>270,56</b>	<b>1 814,68</b>	<b>107,80</b>	<b>0,60</b>	<b>0,61</b>	<b>68,88</b>	<b>9,39</b>		<b>436,06</b>	<b>177,59</b>	<b>634,79</b>	<b>12,82</b>	
<b>Пятница</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		51,76	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	10,97	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72			66,25	7,70	49,50	0,06	
		<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>240,90</b>	<b>1,72</b>	
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>																		
4012014 Дети плюс		Кефир	150	4,47	3,85	6,16	77,15	30,80	0,06	0,26	1,08			1,85	21,56	138,60	0,15	
		<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>4,47</b>	<b>3,85</b>	<b>6,16</b>	<b>77,15</b>	<b>30,80</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>1,08</b>			<b>1,85</b>	<b>21,56</b>	<b>138,60</b>	<b>0,15</b>	
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																		
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	
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	0,08	
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	
15817		Биточки рубленые	70	9,10	12,71	11,00	194,81	3,26	0,05	0,04	0,21	2,39		27,64	14,83	46,02	0,95	
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	
10381		Компот из сухофруктов	180			17,96	71,84					0,22					0,02	
12794		Хлеб пшеничный	20	1,72	0,28	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	
		<b>Итого:</b>	<b>685</b>	<b>22,51</b>	<b>27,71</b>	<b>85,29</b>	<b>680,29</b>	<b>33,42</b>	<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>52,93</b>	<b>27,81</b>		<b>162,31</b>	<b>97,02</b>	<b>254,37</b>	<b>5,96</b>	
<b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b>																		
12871		Десерт фруктовый (яблоко)	70	0,28	0,28	6,86	31,06		0,02	0,01	7,00	0,14		11,20	6,30	7,70	1,54	
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	
15756		Сырники классические со сгущенным молоком	100/20	13,65	10,21	43,21	319,39		0,01	0,03	0,20	1,55		62,14	6,94	46,79	0,04	
14775		Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85											
14019		Крендель сахарный	30	2,43	4,37	18,75	124,00	6,50	0,03	0,03	0,08	1,90		12,43	3,83	24,39	0,81	
		<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>17,23</b>	<b>14,95</b>	<b>75,81</b>	<b>506,71</b>	<b>6,50</b>	<b>0,10</b>	<b>0,11</b>	<b>19,16</b>	<b>3,83</b>		<b>101,41</b>	<b>38,95</b>	<b>116,56</b>	<b>2,80</b>	
		<b>Итого: 1 722</b>		<b>56,81</b>	<b>60,25</b>	<b>229,98</b>	<b>1 689,51</b>	<b>143,54</b>	<b>0,83</b>	<b>0,95</b>	<b>66,23</b>	<b>31,93</b>		<b>617,83</b>	<b>208,34</b>	<b>784,42</b>	<b>10,64</b>	