

Согласовано _____



Циклическое меню Сад 4-х разовое

на период с 10.02.2025г. по 14.02.2025

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)	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	5,89	46,50	0,42
	14601	Каша молочная манная жидкая с печенем	200	5,30	5,78	25,65	182,89	33,80	0,06	0,17	1,46	0,26				137,12	18,04	119,60	0,31
	395/2014 Дели плюс	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,89	16,79	104,29	16,00	0,04	0,14	1,17					108,30	12,80	81,00	0,12
		Итого:	420	11,56	14,67	57,93	417,01	84,86	0,14	0,34	2,61	0,31				287,28	36,33	239,10	0,85
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 (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	
	14060	Икра морковная	40	0,72	2,04	4,08	37,58		0,03	0,03	2,27	1,03			11,62	13,14	21,56	0,37	
	14919	Рассольник ленинградский на кур.Бульоне	200	5,38	7,33	13,77	142,60	7,50	0,10	0,08	14,08	1,94			28,46	25,78	91,52	1,13	
	15838	Шницель Любительский (курица,говядина)	70	9,10	10,30	7,00	157,10					1,78						0,08	
	317/2014 Дели плюс	Макарони отварные	130	4,65	5,07	31,09	189,39		0,07	0,02		2,66			8,38	7,06	38,46	0,71	
	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	
	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	24,17	25,47	85,84	668,45	7,98	0,42	0,25	34,88	9,54			109,88	74,16	219,11	5,07	
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																			
	20/14 Дели плюс	Салат из свежей капусты	40	0,62	2,03	3,78	35,81		0,01	0,02	14,42	15,12			19,25	6,75	12,64	0,25	
	14744	Котлета рубленая Сочная	80	7,80	7,56	25,83	202,90	4,20	0,06	0,05	0,27	1,94			35,54	17,54	58,40	1,10	
	15429	Картофель отварной	130	2,60	4,34	21,19	134,22		0,16	0,09	26,00	1,83			14,59	30,00	75,80	1,18	
	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		0,05	0,02		0,46			5,60	10,80	27,20	0,72	
	13651	Вафли в ас 18 г.	29	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:	650	22,40	23,66	78,68	689,29	4,20	0,31	0,19	50,69	19,38			90,98	74,08	192,04	5,45	
		Итого:	1 795	58,18	63,87	236,50	1 710,75	84,64	0,86	0,78	88,18	29,23			498,07	184,58	640,25	11,37	
Вторник																			
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																			
	15507	Морков порционная	25	0,33	0,03	1,73	6,43		0,02	0,02	1,25	0,10			6,75	9,50	13,75	0,18	
	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	
	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	
	15537	Повидло порционное С	10	0,04		6,57	26,42		0,00	0,00		0,05			1,41	0,71	0,91	0,13	
	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:	350	14,76	19,49	36,66	381,10	36,76	0,08	0,16	2,34	2,87			117,72	25,95	111,64	0,80	
	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	
		Итого:	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		
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																			
	33/2011 Дели плюс	12801	Салат из свеклы	40	0,60	2,44	3,52	38,42		0,01	0,02	4,00	1,11		14,80	6,80	17,25	0,56	
	14621	Щи из свежей капусты с картофелем на кур.Бульоне	200	5,30	7,38	7,61	118,08	6,00	0,07	0,07	25,67	20,81			47,78	22,65	74,12	1,03	
	14667	Фрикадельки рыбные запеченные с соусом молочным	75/15	13,41	6,50	5,64	134,71	28,56	0,11	0,13	0,11	1,62			64,11	7,74	43,37	2,44	
	15392	Картофельные пюре	130	2,86	4,37	19,15	127,38	22,16	0,14	0,11	22,49	1,62			41,93	28,75	85,48	1,07	
	14602	Компот из ягод	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	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:	690	26,14	21,43	68,06	617,58	59,72	0,44	0,38	95,47	24,72			196,39	85,44	254,56	7,30	
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																			
	22/11 Дели плюс	13976	Салат из картофеля с солеными огурцами Я	40	0,58	2,09	3,66	35,79		0,03	0,02	4,65	0,98		8,11	9,24	18,83	0,31	
	15817	Биточки рубленые	70	9,10	12,71	11,00	184,81	3,26	0,05	0,04	0,21	2,39			27,84	14,83	46,02	0,93	
	3140/2014 Дели плюс	13903	Каша гречневая вязкая	130	4,01	4,34	18,06	127,33	18,20	0,14	0,07	0,30			6,55	63,12	95,54	2,15	
	390/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92							0,30			0,03	
	№ 687/1998	10555	Пирожок с яблоками	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02	0,46			5,60	10,80	27,20	0,72	
		Итого:	490	18,66	20,94	77,03	571,24	26,18	0,32	1,05	6,85	6,89	2,89	0,45	81,03	184,72	217,80	4,96	
		Итого:	1 680	64,03	65,72	188,21	1 648,31	162,44	0,87	1,79	105,12	33,77	2,89	0,45	566,09	237,67	725,58	13,22	
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	5,89	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	0,16	1,31	0,02			131,43	14,22	91,70	1,21	
	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	110,10	0,58	
		Итого:	427	13,41	14,98	69,99	464,38	63,42	0,17	0,38	2,79	0,07			318,07	43,91	259,39	2,22	
	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)																			
	14089	Салат из квашеной капусты	50	1,11	2,57	4,65	46,13		0,01	0,01	17,80	0,07			29,47	9,98	20,93	0,40	
	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	
	13333	Плов из мяса свинины	301/50	12,65	18,06	41,48	379,04		0,06	0,04	1,78	2,51			19,24	34,08	95,32	0,82	
	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	3,97	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:	675	23,14	27,89	99,49	<												

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		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	1,38	0,51		143,99	54,58	197,05	1,23
395/2014 Дети плюс	12832	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,89	10,79	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	324,65	1,78
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)																	
33/2011 Дети проект	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
	14760	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	200	5,97	7,76	11,25	138,71	8,80	0,07	0,07	17,23	13,28		44,26	22,06	95,13	1,05
	14830	Напиток лимонный	180	0,13	0,01	6,42	26,33		0,01	0,00	5,76	0,03		5,94	1,73	0,32	0,10
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,06	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
	15845	Азу из говядины	30/150	11,41	16,03	18,90	265,54		0,16	0,15	21,40	3,72		23,11	26,88	69,32	2,44
		Итого:	660	22,65	27,02	65,05	593,61	8,80	0,36	0,29	48,39	21,32		112,69	76,27	209,22	6,43
Уютный полдник (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
	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	16,63	26,62	0,69
	15872	Запеканка творожная с крошкой Дружба с молоком сгущенным	120/20	17,90	9,84	31,17	284,64	69,00	0,05	0,11	0,20	0,65		78,15	10,90	88,82	3,84
392/2014 Дети плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92							0,30			0,03
	15387	Печенье Сахарное	20	1,50	1,86	14,88	83,16										
		Итого:	470	20,33	12,19	69,26	464,13	69,00	0,10	0,16	11,16	1,01		104,64	35,83	123,15	5,11
		Итого:	1 707	55,17	56,80	208,96	1 575,81	169,86	0,72	0,80	62,13	22,89		621,11	178,97	656,92	14,32