

Согласовано _____

Согласовано
Директор ООО "ГАММА"
Т.В. Соподнева



Циклическое меню Сад 4-х разовое

на период с 10.03.2025г. по 14.03.2025

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 (мг)	I (мг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)		
Понедельник																				
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																				
	14884	Батон с маслом и сыром	30%/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
	14501	Каша молочная манная жидкая с печеньем	200	5,30	5,78	25,65	182,89	33,60	0,06	0,17	1,40	0,26					137,12	16,04	111,60	0,31
365/2014 Дети плюс	12832	Кофейный напиток с молоком	160	2,79	2,89	16,79	104,29	18,00	0,04	0,14	1,17						108,30	12,60	87,00	0,12
		Итого:	420	11,56	14,67	57,93	417,01	84,86	0,14	0,34	2,61	0,31					297,20	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)																				
	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	14,06	1,84				28,46	25,78	91,52	1,13
ТТК	15838	Шницель Любительский (курица,говядина)	70	9,10	10,30	7,00	157,10													0,08
317/2014 Дети плюс	15847	Макаронные отварные	130	4,85	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
	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	24,64	25,58	88,61	693,21	7,50	0,43	0,25	34,32	11,67					109,04	72,97	214,81	6,49
Уплотненный 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
	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
	14744	Котлета рубленая Сочная	80	7,90	7,56	25,83	202,90		4,20	0,06	0,05	0,27	1,94				35,54	17,54	55,40	1,10
	15429	Картофель отварной	130	2,60	4,34	21,19	134,22			0,16	0,09	26,00	1,83				14,58	30,00	75,60	1,18
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85													
	13651	Вафли в ас 18 г.	25	2,13	0,25	13,92	66,45				0,06	0,02		0,58			7,00	13,50	34,00	0,90
	671	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:	525	13,94	14,83	71,58	565,13	4,20	0,31	0,19	47,59	4,54					81,91	75,32	189,66	5,04
		Итого:	1 775	50,20	54,86	232,35	1 734,35	96,86	0,88	0,77	84,53	16,51					491,15	184,61	643,66	11,29
Вторник																				
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																				
	15508	Морковь порционная	20	0,27	0,02	1,45	7,08			0,01	0,01	1,05	0,27				5,67	7,98	11,55	0,15
	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	28,38	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	160	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	14,71	18,49	36,39	375,78	36,76	0,08	0,16	2,14	2,24					118,64	24,43	109,34	0,77
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																				
401/2014 Дети 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 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
	14621	Щи из свежей капусты с картофелем на кур.Бульоне	200	5,30	7,38	7,81	118,08		8,00	0,07	0,07	25,67	20,81				47,78	22,65	74,12	1,03
	15899	Фрикадельки рыбные запеченные с соусом молочным	75/15	15,68	6,99	5,64	148,16		28,56	0,03	0,05	0,11	1,62				36,51	7,74	43,37	1,89
	15392	Картофельное пюре	130	2,66	4,37	19,15	127,38		22,16	0,14	0,11	22,49	1,67				41,93	28,75	85,48	1,07
	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
	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:	700	29,01	21,87	67,29	582,99	68,72	0,39	0,31	58,03	26,90					171,36	80,48	247,74	6,93
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																				
22/11 Дети ПРИНТ	13976	Салат из картофеля с солеными огурцами Я	40	0,58	2,09	3,66	35,79			0,03	0,02	4,65	0,96				8,11	9,24	18,83	0,31
	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	48,02	0,95
314/2014 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	95,54	2,13
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
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	0,62
		Итого:	490	19,69	22,99	82,93	616,59	24,96	0,33	0,17	4,88	5,93					93,08	104,14	229,66	4,96
		Итого:	1 685	67,87	68,21	193,08	1 657,72	161,24	0,82	0,84	65,49	35,67					635,04	230,60	721,14	12,92
Среда																				
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																				
	14884	Батон с маслом и сыром	30%/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	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	112,10	0,58
		Итого:	427	13,41	14,98	68,99	464,38	83,42	0,17	0,38	2,78	0,07					318,07	43,81	250,30	2,22
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)																				
	14017	Винегрет овощной	40	0,57	2,46	3,49	38,55			0,02	0,02	4,30	1,13				10,13	8,75	18,66	0,38
	15013	Суп с макаронными изделиями на кур. Бульоне	200	4,97	6,32	12,25	123,37		5,20	0,05	0,03	2,13	2,06				13,07	7,73	42,72	0,55
ТТК	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		

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
15362	Каша молочная ячневая с сахаром и маслом	200/5/2	4,87	4,86	22,72	154,09	27,68	0,09	0,17	1,26	0,32				135,81	23,84	157,99	0,49
392/2014 Дели планк	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	11,13	13,74	55,00	388,21	78,94	0,17	0,33	2,48	0,37			295,89	42,13	285,49	1,03

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 Дели принт	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	22,08	95,13	1,05
14602	Компот из ягод	180	0,22	0,09	11,16	84,18		0,01	0,01	43,20	0,15				8,08	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
12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72				16,80			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	22,84	27,09	69,79	691,46	9,80	0,36	0,28	85,83	21,44			114,63	75,23	216,03	6,64

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

15772	Салат из моркови с яблоками	40	0,37	2,10	3,46	34,20		0,02	0,02	3,08	1,22				9,16	10,24	14,46	0,59
12833	Десерт фруктовый (яблоко)	60	0,24	0,24	5,88	26,64		0,02	0,01	6,00	0,12				9,60	5,40	6,60	1,32
15872	Запеканка творожная с крошкой Дружба с молоком сгущенным	120/20	17,50	9,84	31,17	284,84	69,60	0,05	0,11	0,20	0,65				78,15	10,90	88,82	3,84
392/2014 Дели планк	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03
13880	Печенье Сахарное 13 гр (1 шт)	13	1,00	2,34	6,70	59,86												
Итого:			433	19,51	14,62	59,19	445,46	69,60	0,08	0,14	9,28	1,99			97,20	26,54	109,88	5,78
Итого:			1 670	53,33	55,44	198,22	1 561,14	157,34	0,61	0,76	97,89	23,80			507,72	143,80	611,40	13,45