

Согласовано _____



Циклическое меню Сад 4-х разовое

на период с 13.01.2025г. по 17.01.2025

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 (мг)	I (мг)	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					
	14601	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					
395/2014 Дели плюс	12832	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,69	16,79	104,29	18,00	0,04	0,14	1,17						
		Итого:	420	11,56	14,67	57,93	417,01	84,86	0,14	0,34	2,61	0,31					
	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)																	
	15236	Витаминный стол С (лук,чеснок)	5	0,21	0,02	1,01	5,05		0,00	0,00	0,56	0,17					
	14060	Икра морковная	40	0,72	2,04	4,08	37,58		0,03	0,03	2,27	1,03					
	14919	Рассольник ленинградский на кур,бульоне	200	5,39	7,33	13,77	142,60	7,50	0,10	0,08	14,06	1,94					
ТТК	15838	Шницель Любительский (курица,говядина)	70	9,10	10,30	7,00	157,10										
317/2014 Дели плюс	15847	Макароны отварные	130	4,85	5,07	31,09	189,39		0,07	0,02		2,66					
	14846	Компот из сливы	180	0,14	0,05	7,72	31,93		0,11	0,07	18,00	1,08					
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46					
ТТК	12840	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	58,43		0,05	0,02		0,42					
		Итого:	675	24,17	25,47	85,64	688,45	7,80	0,42	0,25	34,88	9,64					
Улотненный полдник (с 3 до 7 лет)																	
ТТК	12833	Десерт фруктовый (яблоко)	60	0,24	0,24	5,88	26,64		0,02	0,01	6,00	0,12					
20/14 Дели плюс	12815	Салат из свежей капусты	40	0,62	2,03	3,76	35,81		0,01	0,02	14,42	15,12					
	14744	Котлета рубленая Сочная	80	7,90	7,56	25,83	202,90	4,20	0,06	0,05	0,27	1,94					
	14974	Картофель запеченый 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										
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46					
	13651	Вафли в асс 18 г.	20	1,03	5,22	11,16	95,72										
		Итого:	510	22,87	24,24	77,45	680,27	4,20	0,32	0,20	48,99	19,79					
		Итого:	1 755	58,35	64,45	235,27	1 711,73	96,66	0,87	0,78	97,48	29,63					
Вторник																	
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																	
ТТК	12833	Десерт фруктовый (яблоко)	60	0,24	0,24	5,88	26,64		0,02	0,01	6,00	0,12					
	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					
94/2014 Дели плюс	13560	Суп молочный с пшеном	200	5,92	6,46	16,64	157,16	36,00	0,12	0,22	1,82	0,07					
	12813	Чай с молоком	180	1,60	1,76	10,97	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72						
		Итого:	480	11,22	14,46	51,18	379,72	80,26	0,29	0,34	8,57	0,24					
	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)																	
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					
	14621	Ши из свежей капусты с картофелем на кур,бульоне	200	5,30	7,38	7,61	118,06	8,00	0,07	0,07	25,87	20,81					
	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					
	15392	Картофельное пюре	130	2,86	4,37	19,15	127,38	22,16	0,14	0,11	22,49	0,16					
	12843	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	16,67	79,41		0,01	0,05	180,00	0,68					
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46					
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72					
		Итого:	700	27,22	21,73	79,55	622,82	89,72	0,46	0,43	232,27	27,55					
Улотненный полдник (с 3 до 7 лет)																	
22/11 Дели ПРИНТ	13976	Салат из картофеля с солеными огурцами Я	40	0,58	2,09	3,66	35,79		0,03	0,02	4,85	0,96					
	15817	Биточки рубленые	70	9,10	12,71	11,00	194,61	3,26	0,05	0,04	0,21	2,39					
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	39,92										
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46					
458/2011 Дели принт	13092	Ватрушка с повидлом	50	3,62	2,18	36,73	181,81	8,46	0,06	0,04	0,14	1,07					
		Итого:	490	19,23	21,58	88,47	625,03	29,82	0,32	0,19	5,80	5,18					
		Итого:	1 820	62,14	61,62	225,66	1 705,75	199,70	1,01	1,17	246,30	32,96					
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					
	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					
	14581	Какао с молоком	180	3,68	3,82	15,35	110,50	22,00	0,05	0,17	1,43						
		Итого:	427	13,41	14,98	68,99	464,39	83,42	0,17	0,38	2,78	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)																	
	15391	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,89	2,05	3,72	36,90		0,01	0,01	14,32	0,06					
	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					
ТТК	13333	Плов из мяса свинины	30/150	12,65	18,06	41,48	379,04	0,06	0,04	1,78	2,51						
372/2014	12867	Компот из яблок	180	0,16	0,16	11,18	46,86		0,01	0,01	4,08	0,08					
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72					
	671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45		0,06	0,02		0,58					
		Итого:	665	22,92	27,37	98,47	731,86	5,20	0,26	0,14	22,31	8,80					
Улотненный полдник (с 3 до 7 лет)																	
41/2011 Дели принт	13089	Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,06	6,97	31,39		0,03	0,04	2,88	0,23					
	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					
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92										
	15722	Печенье Овсяное	23	1,38	4,60	14,49	104,86										
	13304	Десерт фруктовый яблоко	100	0,40	0,40	9,86	44,40		0,03	0,02	10,00	0,03					
		Итого:	493	23,92	15,11	79,58	613,84	39,80	0,11	0,13	13,02	0,80					
		Итого:	1 735	60,30	57,53	252,26	1 776,08	127,62	0,64	0,65	38,10	8,87					
Четверг																	
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																	
	14728	Батон с маслом	30/5	2,29	4,50	15,49	111,56	20,00	0,03	0,02		0,05					
	15507	Морковь порционная	25	0,33	0,03	1,73	8,43		0,02	0,02	1,25						

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	8,62	29,13	217,95	29,20	0,16	0,19	1,38	0,51			143,99	54,58	197,05	1,23
395/2014 Дели плюс	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	12,23	17,61	61,40	492,07	80,46	0,25	0,36	2,69	0,66		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 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	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	5,78	0,03		5,94	1,73	9,32	0,10
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72		18,80			1,56
	671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45		0,06	0,02		0,56		7,00	13,50	34,00	0,90
	15845	Азу из говядины	30/150	11,41	16,03	18,00	265,54		0,16	0,15	21,40	3,72		23,11	26,88	69,32	2,44
Итого:			665	22,96	27,01	69,93	614,68	8,80	0,37	0,29	48,39	21,43		113,99	72,97	216,02	6,61

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

ТТК	12833	Десерт фруктовый (яблоко)	80	0,24	0,24	5,88	26,64		0,02	0,01	6,00	0,12		9,80	5,40	6,69	1,32
	14118	Салат из моркови с яблоками	40	0,44	0,08	3,58	16,75		0,02	0,02	2,64	0,14		9,93	12,42	17,75	0,46
	15872	Запеканка творожная с крошкой Дружба с молоком сгущенным	120/20	17,90	9,84	31,17	284,64	69,60	0,05	0,11	0,20	0,85		78,15	10,90	88,82	3,84
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,96	39,92							0,30			0,03
	15387	Печенье Сахарное	20	1,50	1,96	14,88	83,16										
Итого:			440	20,08	12,12	65,49	451,31	69,60	0,09	0,14	8,84	0,92		97,98	28,72	113,17	5,66
Итого:			1 682	55,32	56,71	211,07	1 584,06	188,86	0,71	0,79	59,91	22,91		616,96	174,85	683,74	14,05