

Согласовано _____



Циклическое меню Сад 4-х разовое

на период с 31.03.2025г. по 04.04.2025

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 (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						
	15375	Каша молочная кукурузная жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	6,26	5,16	38,15	224,06	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	12,92	64,61	419,97	72,42	0,15	0,29	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	2,60	2,43	37,32											
	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						
ТТК	15630	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		0,06	0,04	2,10	2,52						
ТТК	10381	Компот из сухофруктов	180			17,98	71,84											
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46						
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42						
		Итого:	680	23,87	31,79	89,60	740,00	8,00	0,23	0,15	27,77	26,43						
	12833	Десерт фруктовый (яблоко)	60	0,24	0,24	5,68	26,64		0,02	0,01	6,00	0,12						
ТТК	13868	Огурец свежий	25	0,18	0,03	0,49	2,94		0,01	0,01	1,82	0,03						
	14677	Рулет мясной с луком и яйцом	60	6,35	8,95	6,31	131,22	19,50	0,03	0,05	3,53	1,39						
	15429	Картофель отварной	130	2,80	4,34	21,19	134,22		0,16	0,09	26,00	1,83						
	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		0,06	0,02		0,58						
	15764	Мармелад в ассортименте	16	0,01	0,02	9,04	36,38											
		Итого:	496	11,63	13,86	66,86	398,70	19,50	0,27	0,18	37,35	3,94						
		Итого:	1753	46,88	58,65	225,31	1624,67	99,92	0,65	0,63	67,18	30,44						
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						
	15508	Морковь порционная	20	0,27	0,02	1,45	7,08		0,01	0,01	1,05	0,27						
	14638	Омлет натуральный	100	10,51	13,21	1,92	168,61	5,78	0,01	0,04	0,37	1,66						
	14581	Какао с молоком	180	3,68	3,82	15,35	110,50	22,00	0,05	0,17	1,43							
		Итого:	340	17,93	23,05	34,21	416,02	61,02	0,11	0,26	2,89	2,19						
401/2014 Дети 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)																		
	14835	Суп из овощей на кур.бульоне	200	5,15	6,44	9,32	115,82	7,50	0,09	0,08	18,27	9,10						
	15813	Запеканка картофельная с минтаем	180	10,32	11,15	28,93	249,34		0,24	0,16	30,70	4,75						
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46						
1604	13595	Салат из свежих огурцов	40	0,26	2,43	0,70	25,77		0,01	0,01	2,80	1,10						
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42						
378/2014 Дети плюс	13299	Кисель из ягод	180	0,20	0,08	14,32	58,81		0,01	0,01	39,84	0,14						
		Итого:	630	19,69	20,75	72,26	564,65	7,50	0,45	0,29	91,40	15,97						
	15134	Салат из свежей капусты	40	0,65	2,04	3,85	36,31		0,01	0,02	15,15	1,54						
286/2014 Дети плюс	15837	Тефтели мясные с соусом сметанным	60/60	7,02	10,22	8,85	155,45	17,40	0,04	0,04	1,42	1,06						
314/2014 Дети плюс	14035	Каша ячневая вязкая	150	3,23	4,83	21,12	140,85		0,09	0,03		2,44						
392/2014 Дети плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92											
	14743	Булочка Молочная	50	4,41	3,61	24,58	148,47	4,08	0,07	0,05	0,27	1,58						
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46						
		Итого:	560	17,63	20,85	77,43	668,38	21,48	0,25	0,15	16,83	7,10						
		Итого:	1680	59,12	68,60	190,36	1615,32	120,80	0,84	0,90	111,69	26,25						
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 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						
	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	0,28	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)																		
	14426	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом растительным	40	0,39	2,46	1,43	29,40		0,02	0,01	6,40	1,23						
	15640	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	200	5,11	7,38	9,74	125,61	8,00	0,06	0,07	15,52	9,09						
	14993	Гуляш из отварного мяса свинины	40/40	11,76	18,75	2,72	226,61		0,01	0,01	1,08	1,01						
317/2014 Дети плюс	15847	Макароны отварные	130/5	5,01	5,59	32,08	198,61		0,08	0,02		2,90						
	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	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42						
		Итого:	685	25,16	34,86	74,66	716,96	8,00	0,38	0,22	41,08	16,18						
	14938	Салат из моркови с яблоками	60	0,55	3,15	5,18	51,24		0,03	0,03	4,80	1,82						
	15756	Сырники классические со сливочным маслом	100/20	13,65	10,21	43,21	319,39		0,01	0,03	0,20	1,55						
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85											
	13321	Печенье Сахарное 13г. в ассорт 2шт	26	1,68	4,80	15,84	113,28											
	13304	Десерт фруктовый яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40		0,03	0,02	10,00	0,03						
		Итого:	486	16,41	18,89	74,85	629,16		0,07	0,08	14,80	3,41						
		Итого:	1748	55,22	67,28	225,76	1737,57	80,42	0,71	0,68	67,87	19,78						
Четверга																		
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						
	14728	Батон с маслом	30/5	2,29	4,50	15,49	111,58	20,00	0,03	0,02		0,06						
	14867	Суп молочный гречневый																

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			51,76	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	0,18	0,19	1,36	0,51			143,99	54,58	197,05	1,23	
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:	427	11,03	16,38	65,68	413,87	73,46	0,24	0,31	2,13	0,56		262,03	67,97	293,05	1,74	
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)																		
15134	Салат из свежей капусты	40	0,65	2,04	3,85	36,31		0,01	0,02	15,15	1,54			20,07	7,08	13,24	0,26	
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			29,34	10,83	69,10	1,71	
ТТК	13333 Плов из мяса свинины	30/150	12,65	16,06	41,48	379,04		0,06	0,04	1,76	2,51			19,24	34,08	95,32	0,82	
ТТК	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	
	12794 Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46			5,60	10,60	27,20	0,72	
	12807 Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72			18,60			1,56	
		Итого:	660	24,66	29,45	101,02	767,75	19,50	0,25	0,17	55,27	9,42		100,07	68,38	210,88	5,35	
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
14939	Салат из моркови с сахаром	60	0,79	0,06	7,17	32,36		0,04	0,04	3,02	0,79			16,42	22,96	33,26	0,43	
ТТК	12906 Десерт фруктовый (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	39,66		0,03	0,02	9,00	0,18			14,40	8,10	9,90	1,98	
	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	66,28	2,22	
	14775 Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85												
	15532 Пряники в асс. 27г.	27	1,35	1,49	20,20	99,61												
		Итого:	487	24,01	11,89	65,62	465,03	39,00	0,11	0,13	12,16	1,61		89,75	45,20	111,44	4,63	
		Итого:	1 724	59,75	57,90	236,37	1 713,65	131,96	0,60	0,60	69,66	11,49		451,85	181,64	615,30	11,72	