

Согласовано _____

_____/_____/_____/

Цикличное меню Сад 4-х разовое

на период с 12.05.2025г. по 16.05.2025

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Угле-	Ккал	A	B1	B2	C	E	Zn	I	Ca	Mg	P	Fe		
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	5,69	46,50	0,42		
	15577	Каша молочная рисовая на сгущ.молоке с маслом	150/5	4,17	6,15	27,60	182,35	20,00	0,04	0,06	0,28	0,18			94,97	26,32	146,42	0,42		
	14670	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21								0,21			0,02		
		Итого:	345	7,68	12,16	50,07	340,39	53,26	0,08	0,09	0,32	0,23			146,96	32,00	162,62	0,86		
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)																				
	15535	Икра кабачковая (консерв)	40	0,80	3,74	3,23	49,77													
	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		
	15856	Фрикадельки мясные	70	12,73	10,80	8,00	180,10					1,33					0,06			
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			6,55	63,12	95,54	2,13		
	12843	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41		0,01	0,05	180,00	0,68			11,10	3,06	3,06	0,57		
	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	26,96	26,23	85,17	684,69	23,40	0,31	0,20	182,13	7,65			67,11	84,71	169,59	5,83		
Уплотненный полдник (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		
	14612	Щицеель рубленый из птицы	75	7,39	10,94	24,03	224,16	15,90	0,06	0,05	0,25	2,59			41,94	16,61	53,63	1,09		
	14778	Чай ягодный без сахара	180	0,12	0,05	0,88	4,42		0,00	0,00	24,00	0,08			4,32	3,72	3,96	0,16		
	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		
313/2014 Дети плюс	15224	Каша пшеничная вязкая м/раст	150	3,96	5,43	24,66	163,32		0,11	0,04		2,22			14,40		0,10	1,69		
	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		
458/2011 Дети плюс	13092	Ватрушка с повидлом	50	3,82	2,18	36,73	181,81	8,46	0,06	0,04	0,14	1,07			24,38	7,88	40,78	1,30		
		Итого:	615	18,06	21,29	108,89	699,89	24,36	0,32	0,19	49,54	7,99			126,71	55,19	149,90	7,42		
		Итого:	1 790	52,75	59,76	258,48	1 790,79	101,02	0,71	0,48	231,98	15,77			330,78	171,90	481,11	13,81		
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			51,78	5,69	46,50	0,42		
	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		
	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		
	13097	Десерт фруктовый яблоко	80	0,32	0,32	7,84	35,52		0,02	0,02	8,00	0,02			12,80	7,20	8,80	1,76		
		Итого:	400	17,98	23,36	40,60	444,46	61,02	0,12	0,26	9,84	1,94			235,84	40,93	193,78	2,80		
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)																				
таб.24/1996	13692	Помидор свежий	20	0,22	0,04	0,76	4,28		0,01	0,01	5,00	0,14			2,80	4,00	5,20	0,16		
	14760	Суп крестьянский с крупной 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	96,13	1,06		
	15216	Пудинг рыбный запеченный	60	11,57	4,60	3,84	103,08	14,03	0,02	0,03	0,09	1,30			13,38	5,04	23,54	1,25		
	14974	Картофель запеченный с маслом растительным	130	2,93	5,08	23,88	152,96		0,18	0,10	29,30	2,14			17,59	33,87	85,66	1,34		
372/2014	12867	Компот из яблок	180	0,16	0,16	11,18	46,66		0,01	0,01	4,08	0,08			6,74	3,67	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		
	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:	650	25,30	18,43	75,87	579,69	22,83	0,41	0,27	55,70	20,12			109,17	79,44	241,22	7,02		
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																				
	13868	Огурец свежий	25	0,18	0,03	0,49	2,94		0,01	0,01	1,82	0,13			4,42	3,64	7,80	0,13		
288/14 Дети плюс	15849	Голубцы ленивые из говядины с рисом	60	4,11	5,68	4,34	84,89	5,00	0,02	0,03	16,70	17,12			20,37	8,20	22,44	0,79		
317/2014 Дети плюс	15847	Макароны отварные	130/5	5,01	5,59	32,06	198,61		0,08	0,02		2,90			19,69	7,84	41,94	0,82		
	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 асс 18 г.	16	1,03	5,22	11,16	95,74													
		Итого:	438	12,17	16,89	57,13	428,41	5,00	0,15	0,06	18,52	20,61			50,08	30,58	99,38	2,45		
		Итого:	1 638	59,91	62,43	180,07	1 521,76	119,65	0,71	0,79	84,52	42,67			586,05	172,60	676,05	12,43		
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	5,69	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	1,28	0,32			135,81	23,84	157,99	0,48		
	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	9,94	12,62	49,17	350,01	71,94	0,15	0,28	2,03	0,37			253,85	37,23	253,99	0,99		
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)																				
	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			14,09	7,06	13,83	0,35		
	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		
	15494	Пельмени отварные "МясБери" с курицей, с маслом	150	20,21	13,70	34,40	341,74	8,00	0,00	0,00		0,02			4,16	0,22	1,35	0,03		
ТТК	10381	Компот из сухофруктов	180			17,96	71,84								0,22			0,02		
	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			18,80			1,56		
		Итого:	630	30,33	24,33	85,35	685,68	16,00	0,21	0,13	32,07	25,24			90,64	40,74	116,51	3,71		
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	22,98	33,26	0,43		
	13753	Десерт фруктовый (яблоко)	75	0,30	0,30	7,35	33,30		0,02	0,02	7,50	0,03			12,00	6,75	8,25	1,65		
	15867	Запеканка творожная с крошкой Дружба с молоком сгущенным	100/20	14,90	8,20	30,97	257,28	58,00	0,04	0,10	0,20	0,54			75,79	10,23	81,73	3,21		
392/2014 Дети плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03		
	13321	Печенье Сахарное 13г. в ассортименте	26	1,68	4,60	15,84	113,28													
		Итого:	461	17,67	13,36	71,31	476,14	58,00	0,10	0,16	10,73	1,36			194,51	39,96	123,24	5,32		
		Итого:	1 668	57,99	50,38	221,09	1 577,83	145,94	0,46	0,57	44,83	26,97			448,06	117,92	493,73	10,02		
Четверга																				
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			6,90	3,90	21,00	0,37		
	14805	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,50	84,00	0,02	0,13		0,18			10,80	6,00	43,60	0,64		
94/2014 Дети плюс	13560	Суп молочный с пшеном	200	5,92	6,46	18,84	157,16	36,00	0,12	0,22	1,82	0,07			173,29	32,91	163,97	0,56		
395/2014 Дети плюс	12832	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,69	16,79	104,29	18,00	0,04	0,14	1,17				106,30	12,60	81,00	0,12		
		Итого:	435	13,65	16,14	51,27	404,51	168,00	0,21	0,39	2,99	0,30			299,29	55,41	399,57	1,71		
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																				
401/2014 Дети плюс	12810	Кефир	150	4,47	3,85	6														

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
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
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	11,33	12,92	64,61	419,97	72,42	0,15	0,29	2,06	0,07				249,46	27,61	187,70	1,72

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)

13691	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,28		0,01	0,00	1,40	0,02				3,40	2,80	6,00	0,10
14864	Суп гороховый на кур.бульоне	200	8,07	3,67	15,85	128,70	7,00	0,22	0,09	9,85	0,36				37,09	32,94	101,49	1,96
15852	Залезанка картофельная с говядиной С	150	9,79	13,48	28,11	264,93	1,06	0,18	0,10	29,71	2,88				18,40	35,74	92,73	1,47
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				5,00	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
Итого:		610	22,69	18,08	75,02	552,43	8,06	0,63	0,32	58,96	7,62				119,47	98,48	263,41	6,72

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

ТТК	12871	Десерт фруктовый (яблоко)	70	0,26	0,28	6,66	31,08		0,02	0,01	7,00	0,14			11,20	6,30	7,70	1,54
	14938	Салат из моркови с яблоками	60	0,55	3,15	5,18	51,24		0,03	0,03	4,60	1,82			13,71	15,33	21,65	0,88
	15883	Вареники ленивые отварные с молоком сгущ.	100/20	5,20	1,56	26,37	140,32		0,01	0,03	0,20				64,03	6,87	46,26	0,04
392/2014 Дети плюс	12624	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03
	15532	Пряники в асс. 27г.	27	1,35	1,49	20,20	99,61											
Итого:		457	7,38	6,48	69,59	362,17		0,08	0,07	11,80	1,95				89,24	28,50	75,61	2,49
Итого:		1 644	41,34	37,48	222,46	1 400,57	80,48	0,85	0,69	72,82	9,55				488,17	184,68	626,72	10,92