

Согласовано _____



Циклическое меню Сад 4-х разовое

на период с 14.04.2025г. по 18.04.2025

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 (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						
	15373	Каша молочная Дружба жидкая с сахаром и маслом	200/2	4,80	3,31	35,45	190,79	27,44	0,09	0,16	1,26	0,08						
	12613	Чай с молоком	180	1,60	1,76	10,97	66,09	~ 11,00	0,02	0,08	0,72							
		Итого:	422	9,87	11,07	61,90	386,71	71,70	0,15	0,27	2,81	0,13						
	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)																		
	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	0,18
	15533	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, на кв.бульоне С	200/10	5,56	8,88	7,97	134,06	18,00	0,08	0,08	25,71	20,84			56,58	23,55	80,22	1,05
	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
	10381	Компот из сухофруктов	180	1,72	0,26	9,04	45,38			0,05	0,02				5,80	10,80	27,20	0,72
	12794	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,43			0,05	0,02				14,10			1,17
	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43			0,05	0,02				14,10			1,17
		Итого:	610	29,76	23,87	92,07	666,73	76,00	0,19	0,14	30,71	21,88			83,46	38,67	113,87	3,17
Улотненный 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
	15853	Котлета рубленая (говядина,птица)	70	9,12	12,73	11,04	195,19	3,28	0,06	0,04	0,21	2,39			26,12	14,90	46,27	0,95
	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				5,80	10,80	27,20	0,72
	14254	Булочка Дорожная	30	2,16	4,69	17,26	119,97	2,40	0,03	0,01		2,08			4,45	3,16	17,17	0,25
	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
	13097	Десерт фруктовый яблоко	80	0,32	0,32	7,84	35,52			0,02	0,02				12,80	7,20	8,80	1,76
		Итого:	570	17,84	25,46	83,68	635,81	5,68	0,28	0,14	23,35	8,71			85,76	43,15	112,79	5,67
		Итого:	1 752	57,60	59,88	241,90	1 745,06	103,38	0,61	0,64	56,09	30,72			409,66	121,12	446,82	9,82
Вторник																		
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
	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
	14638	Омлет натуральный	100	10,51	13,21	1,92	166,61	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
		Итого:	365	16,76	21,81	38,62	421,75	47,76	0,11	0,24	8,83	2,05			189,36	38,24	167,18	2,53
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
	12621	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)																		
	13695	Салат из свежих огурцов	40	0,26	2,43	0,70	25,77		0,01	0,01	2,60	1,10			6,31	5,19	11,18	0,19
	14760	Суп крестьянский с крупной на курином бульоне	200	5,97	7,76	11,25	136,71	8,80	0,07	0,07	17,23	13,28			44,26	22,06	95,13	1,05
	15216	Пудинг рыбный запеченный	60	11,57	4,60	3,84	103,08								13,36	5,04	23,54	1,26
	15392	Картофельное пюре	130	2,86	4,37	19,15	127,38	22,16	0,14	0,11	22,49	0,16			41,93	26,75	85,48	1,07
	12867	Компот из яблок	180	0,16	0,16	11,18	46,86			0,01	0,01	4,08	0,08		6,74	3,67	4,49	0,82
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38			0,05	0,02				5,80	10,80	27,20	0,72
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24			0,07	0,03				18,80			1,56
		Итого:	670	25,27	20,11	71,08	566,41	44,99	0,37	0,28	46,48	19,10			137,92	75,51	247,02	6,75
Улотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
	360	Икра кабачковая (консервы)	30	0,60	2,80	2,43	37,32								20,37	8,20	22,44	0,79
	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						
	15847	Макаронные отварные	130/5	5,01	5,89	32,08	198,61			0,08	0,02		2,90		19,69	7,94	41,94	0,82
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,65											
	13651	Вафли в асе 18 г.	18	1,03	5,22	11,16	95,74								7,00	13,50	34,00	0,90
	671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45			0,08	0,02		0,56					
		Итого:	448	12,99	18,67	63,95	483,86	5,00	0,15	0,06	16,70	20,60			47,06	25,64	98,38	2,59
		Итого:	1 653	59,48	65,33	181,12	1 550,40	128,55	0,67	0,79	72,45	41,76			864,39	164,95	654,25	11,94
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 ичневая с сахаром и маслом	200/5/2	4,87	4,06	22,72	154,09	27,68	0,09	0,17	1,26	0,32			135,81	23,84	157,99	0,49
	12613	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 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)																		
	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	0,18
	14635	Суп из овощей на кв.бульоне	200	5,15	6,44	9,32	115,82	7,50	0,09	0,08	18,27	9,10			33,00	22,87	77,00	1,00
	15856	Фрикадельки мясные	70	12,73	10,80	8,00	180,10					1,33						0,06
	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	95,64	2,13
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24			0,07	0,03				18,80			1,56
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38			0,05	0,02				5,80	10,80	27,20	0,72
	13299	Кисель из ягод	180	0,20	0,08	14,32	58,61			0,01	0,01	39,84	0,14		9,14	6,18	9,81	0,29
		Итого:	660	25,75	22,48	75,42	610,96	25,70	0,38	0,21	63,11	14,18			77,88	106,96	214,81	5,87
Улотненный 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
	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
	15867	Запеканка творожная с крошкой Дружба с молоком густанным	100/															

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	5,89	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	0,18	1,31	0,02			131,43	14,22	91,70	1,21
12813	Чай с молоком	180	1,80	1,76	10,97	66,09	11,00	0,02	0,06	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)																	
13595	Салат из свежих огурцов	40	0,26	2,43	0,70	25,77		0,01	0,01	2,60	1,10			6,31	5,19	11,18	0,19
14804	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
15073	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	12,13	27,51	26,00	400,09	20,00	0,18	0,11	29,63	4,92			21,29	36,63	96,33	1,57
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	13,50	34,00	0,90
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:		635	25,45	34,44	80,11	732,17	27,00	0,65	0,33	69,87	10,76			126,66	104,46	278,99	7,09
Уютный полдник (с 3 до 7 лет)																	
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
14936	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	1,29	1,58	2,08	27,67		0,01	0,03	0,20				64,03	6,87	46,26	0,04
14776	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								88,94	28,50	76,61	2,46
Итого:		457	3,59	6,52	34,34	210,45		0,08	0,07	11,80	1,86			177,88	58,53	152,22	4,82
Итого:		1 669	40,43	53,95	193,31	1 428,59	99,42	0,86	0,70	73,94	12,80			466,06	160,67	842,30	11,27