

Циклическое меню Сад 4-х разовое

на период с 16.06.2025г. по 20.06.2025

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)	Хл (мкг)	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			51,78	5,69	46,50	0,42	
	15366	Каша молочная манная жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	6,25	5,14	31,72	198,13	29,12	0,09	0,17	1,37	0,48			134,61	20,39	122,06	0,44	
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	12,61	14,02	64,00	432,26	80,38	0,16	0,34	2,69	0,53			284,69	38,68	249,56	0,98	
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)																			
табл.24/1998	13691	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,26		0,01	0,00	1,40	0,02			3,40	2,80	6,00	0,10	
	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			33,00	22,87	77,00	1,00	
	15902	Шницель Любительский	60	9,20	14,30	9,40	165,47											0,07	
317/2014 Дели плюс	15847	Макароны отварные	130/5	5,01	5,59	32,08	198,61		0,08	0,02		2,90			19,69	7,94	41,94	0,82	
	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			5,60	10,80	27,20	0,72	
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42			14,10			1,17	
Итого:			645	23,40	27,05	79,87	618,99	7,80	9,38	9,21	37,67	16,31			111,86	60,61	189,20	4,72	
Уютный 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			9,60	5,40	6,60	1,32	
142011 Дели принт	13296	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,46	2,48	1,90	31,73		0,02	0,01	8,31	1,29			14,45	7,66	14,76	0,40	
ТТК	13333	Плов из мяса свинины	30/150	12,65	18,06	41,48	379,04		0,06	0,04	1,78	2,51			19,24	34,08	95,32	0,82	
392/2014 Дели 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	
489/2014 Дели плюс	12853	Булочка домашняя	50	4,30	7,01	31,50	206,29	5,20	0,07	0,04	0,19	3,18			24,92	7,58	44,03	0,70	
Итого:			530	19,37	28,04	89,79	728,00	6,20	6,21	6,12	16,27	7,56			74,11	65,63	187,81	3,88	
Итого:			1752	55,33	69,19	257,91	1846,15	83,08	9,76	9,67	56,82	23,41			480,77	164,81	625,66	9,98	
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	
	15508	Мороженое порционное	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	
	14638	Омлет натуральный	100	10,51	13,21	1,92	166,81	5,76	0,01	0,04	0,37	1,86			36,40	4,14	26,38	0,04	
	12813	Чай с молоком	180	1,60	1,76	10,67	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72				66,25	7,70	49,50	0,08	
Итого:			340	15,85	20,99	29,82	371,61	60,02	9,08	9,17	2,19	2,19			169,10	25,51	133,93	0,69	
15319		Ряженка	130	3,89	3,35	5,63	68,21	26,80	0,03	0,17	0,40				166,16	18,76	123,26	0,13	
Итого:			130	3,89	3,35	5,63	68,21	26,80	0,03	0,17	0,40				166,16	18,76	123,26	0,13	
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																			
Табл.№24/94	13575	Помидор свежий	15	0,17	0,03	0,58	3,27		0,01	0,01	3,83	0,11			2,14	3,06	3,98	0,14	
	15640	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	200	5,11	7,38	9,74	125,61	8,00	0,08	0,07	15,52	9,09			42,51	23,46	74,40	1,21	
	14850	Мякоть цыпленка тушеная в сметанном соусе	40/40	5,34	4,90	14,78	124,58	10,00	0,01	0,01	0,04	0,08			10,52	1,45	8,92	0,07	
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			8,55	63,12	95,54	2,13	
	14602	Компот из ягод	180	0,22	0,09	11,16	94,18		0,01	0,01	43,20	0,15			8,06	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	
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42			14,10			1,17	
Итого:			655	19,61	17,38	75,29	679,78	36,20	0,32	0,20	62,59	16,80			91,48	108,68	217,17	6,74	
Уютный 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			9,60	5,40	6,60	1,32	
	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	
	15239	Котлета рыбная Любительская С (навага)	60	12,23	3,77	3,54	97,05	32,90	0,02	0,06	1,13	1,02			8,92	6,08	25,55	0,36	
	15429	Картофель отварной	130	2,60	4,34	21,19	134,22		0,16	0,09	26,00	1,83			14,59	30,00	75,80	1,18	
392/2014 Дели 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	
	13880	Печенье Сахарное 13 гр (1 шт)	13	1,00	2,34	8,70	59,86												
Итого:			503	18,68	13,61	62,08	439,87	32,90	0,26	0,19	47,45	3,48			62,68	62,26	161,89	3,83	
Итого:			1628	57,02	54,71	172,79	1459,56	145,92	0,68	0,73	112,62	16,27			480,33	216,11	626,27	10,49	
Среда																			
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	
	15658	Каша молочная пшеничная жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	5,14	4,92	23,45	158,61	28,16	0,10	0,17	1,31	0,02			130,69	14,16	91,55	1,07	
	14581	Какао с молоком	180	3,68	3,82	16,35	110,50	22,00	0,05	0,17	1,43				134,86	23,90	112,10	0,58	
Итого:			422	11,11	13,23	54,29	380,67	70,16	9,18	9,36	2,74	0,07			272,45	41,99	224,65	2,02	
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)																			
	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	66,10	1,71	
	15818	Виточки рубленые	60	7,81	10,90	9,44	167,11	2,80	0,05	0,04	0,18	2,05			23,75	12,73	39,51	0,81	
	15515	Капуста свежая тушеная	130	3,10	4,74	12,96	106,85		0,05	0,07	71,22	72,63			62,77	27,34	55,47	1,07	
ТТК	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	
	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,46			14,10			1,17	
	671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,62	66,45		0,06	0,02		0,42			7,00	13,50	34,00	0,90	
Итого:			625	21,85	24,79	63,13	675,46	22,30	0,27	0,21	79,60	77,77			162,90	65,13	199,39	6,77	
Уютный полдник (с 3 до 7 лет)																			
	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	0,68	
ТТК	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	
	15671	Пудинг из творога с яблоками Дружба	100	14,69	12,23	16,67	236,31	45,00	0,03	0,06	3,82	0,60			16,66	8,14	34,75	3,61	
	14648	Повидло порционное	20	0,08		13,13	52,84		0,00	0,00		0,10			2,83	1,41	1,62	0,26	
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85												
	13651	Вафли в ас 18 г.	18	1,03	5,22	11,16	95,74												
Итого:			438	16,71	20,87	52,24	483,62	45,00	0,08	0,11	14,42	2,64			44,79	30,28	64,82	6,07	
Итого:			1635	49,82	58,97	186,92	1485,75	137,46	0,53	0,68	96,66	80,48			480,16	136,39	487,66	13,88	
Четверга																			
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	
	14944	Суп молочный геркулесовый	200	5,55	6,67	15,62	144,75	36,00	0,11	0,22	1,82	0,21			174,77	35,08	165,96	0,58	
	12813	Чай с молоком	180	1,60	1,76	10,67	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72				66,25	7,70	49,50	0,08	
Итого:			420	10,62	14,43	42,97	340,67	80,26	0,17	0,34	2,87	0,26			222,80	48,47	261,96	1,08	
401/2014 Дели плюс	12810	Кофир	150	4,47	3,85	6,16	77,15	30,80	0,06	0,26	1,08				1,85	21,56	136,60	0,15	
Итого:			150	4,47	3,85	6,16	77,15	30,80	0,06	0,26	1,08				1,85	21,56	136,60	0,15	
Обед																			

	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
	15569	Каша молочная рисовая жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	5,23	5,14	32,77	198,28	29,12	0,07	0,17	1,37	0,14			131,65	30,29	142,22	0,45
395/2014 Дели опрос	12632	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	11,60	14,02	66,05	432,38	80,38	0,14	0,34	2,68	0,19			291,73	48,58	269,72	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)																		
	13691	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,26		0,01	0,00	1,40	0,02			3,40	2,80	6,00	0,10
	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
288/2011	15816	Фрикадельки мясные	60	6,84	9,56	4,45	175,00	0,24	0,02	0,01	0,42	1,33			5,94	5,63	15,84	0,36
317,528/1997	14224	Гороховое пюре	130	14,68	4,32	30,69	220,37	18,20	0,57	0,12		0,36			62,56	56,33	148,27	4,50
ТТК	10381	Компот из сухофруктов	180			17,96	71,84								0,22			0,02
	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		0,58			7,00	13,50	34,00	0,90
Итого:			655	30,89	20,89	96,67	738,62	23,64	0,78	0,21	3,94	7,06			110,98	85,99	244,83	8,00
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
	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
	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
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85											
	15722	Печенье Овсяное	23	1,36	4,60	14,49	104,88											
Итого:			453	17,47	13,17	69,61	426,45	69,00	0,10	0,16	10,23	1,47			103,41	39,61	122,69	6,18
Итого:			1 685	59,00	48,26	234,38	1 663,35	162,02	1,01	0,70	16,76	8,72			606,12	174,08	637,24	14,17