

Согласовано
Директор ООО "САММА"

Солоднов И. П.

с ограниченной

§ / ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

143500

	Минеральные вещества	
--	----------------------	--

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витаминный							Минеральная Источники					
				Белки	Жиры	Угле-	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		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	61.70	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	167.70	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)																				
	14621	Щи из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	200	5.30	7.38	7.61	118.08		0.07	0.07	25.67	20.81		47.78	22.65	74.12	1.03			
ТТК	15830	Котлета Сочная	70	10.50	15.45	3.50	195.05					2.22					0.10			
	14832	Рис отварной с овощами	150	3.72	5.51	37.12	212.90		0.06	0.04	2.10	2.52		16.48	33.48	89.25	0.73			
ТТК	10381	Компот из сухофруктов	180			17.66	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			
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2.04	0.39	11.94	59.43			0.05	0.02	0.42		14.10			1.17			
		Итого:	650	23.27	28.99	87.17	702.68	6.00	0.33	0.16	27.77	26.43		84.18	66.93	199.67	3.67			
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			
табл.24/1996	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			
	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		27.39	8.16	40.72	2.12			
	15420	Картофель отварной	130	2.60	4.34	21.19	134.22		0.16	0.09	26.00	1.83		14.59	30.00	75.60	1.18			
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9.96	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			
	14668	Сушка 2шт		0.97	0.99	7.26	41.83													
		Итого:	470	12.62	14.80	69.64	421.47	19.50	0.26	0.16	36.93	3.82		69.89	57.15	169.32	5.47			
		Итого:	1 697	46.67	55.79	226.06	1 610.12	39.92	0.63	0.32	66.76	30.32		394.92	151.99	634.69	10.86			
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		5.87	7.98	11.55	0.15			
	14638	Омлет картофельный	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:	340	17.93	23.06	34.21	416.62	61.02	0.11	0.26	2.89	2.19		228.71	41.71	196.63	1.19			
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																				
401/2014 Дели 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	0.18			
	14835	Суп из овощей на кур.бульоне	200	5.15	6.44	9.32	115.62	7.50	0.09	0.08	18.27	9.10		33.00	22.67	77.00	1.00			
	15813	Запеканка картофельная с мяном	160	10.32	11.15	26.93	249.34		0.24	0.16	30.70	4.75		36.61	37.95	98.21	1.96			
	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			
378/2014 Дели плюс	13299	Кисель из ягод	180	0.20	0.08	14.32	58.81		0.01	0.01	39.84	0.14		9.14	6.18	9.81	0.29			
		Итого:	620	20.33	18.49	76.29	582.87	7.80	0.46	0.29	93.81	17.31		106.96	81.79	217.42	6.70			
Уютный полдник (с 3 до 7 лет)																				
15134	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	0.28			
286/2014 Дели 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	1.08		36.14	9.86	42.05	0.49			
314/2014 Дели плюс	14035	Каша ячневая вязкая	150	3.23	4.83	21.12	140.85		0.09	0.03		2.44		27.18	16.23	111.15	0.59			
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9.96	39.92							0.30			0.03			
	14743	Булочка Молочная	50	4.41	3.61	24.58	148.47	4.08	0.07	0.05	0.27	1.56		32.19	7.89	45.27	0.44			
	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:	560	17.03	20.95	77.43	586.38	21.48	0.26	0.18	16.83	7.10		121.48	81.86	239.92	2.64			
		Итого:	1 670	59.76	66.34	194.39	1 613.64	120.80	0.85	0.90	113.99	25.89		447.09	196.92	794.65	9.68			
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			
	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		134.23	47.42	184.90	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	12.61	13.76	62.81	425.45	72.42	0.27	0.28	2.06	0.19		252.26	60.81	200.80	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)																				
	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			
	15840	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	200	5.11	7.36	8.74	125.61	8.00	0.06	0.07	15.52	9.09		42.51	23.46	74.40	1.21			
	14993	Гуляш из отварного мяса свинины	40/40	11.76	18.75	2.72	226.61		0.01	0.01	1.08	1.01		5.90	4.22	10.17	0.17			
317/2014 Дели плюс	15847	Макароны отварные	130/5	5.01	5.59	32.08	196.61		0.08	0.02		2.90		19.09	7.94	41.84	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:	685	26.16	34.86	74.66	716.96	8.00	0.38	0.22	41.00	16.18		138.06	69.68	203.64	5.34			
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	0.88			
	15756	Сырники классические со соевым молоком	100/20	13.65	10.21	43.21	319.39		0.01	0.03	2.20	1.55		62.14	8.84	46.79	0.04			
	14775	Чай без сахара	180	0.12	0.03	0.02	0.65													
	13321	Пенье Сахарное 13г, в ассортименте	28	1.68	4.80	15.84	113.28													
	13097	Десерт фруктовый яблоко	60	0.32	0.32	7.84	35.52		0.02	0.02	8.00	0.02		12.80	7.20	6.00	1.76			
		Итого:	466	16.33	18.61	72.69	629.28		0.07	0.08	12.80	3.40		88.69	29.47	77.24	2.68			
		Итого:	1 728	55.14	67.20	223.80	1 728.69	89.42	0.71	0.66	66.87	19.78		476.97	169.66	661.68	9.74			
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		10.80	6.00	43.60	0.64			
	14728	Батон с маслом	30/5	2.29	4.50	15.49	111.56	20.00	0.03	0.02		0.05		8.90	3.90	21.00	0.37			
	14867	Суп молочный гречневый	200	6.09	6.46	17.34	151.85	36.00	0.13	0.24	1.82	0.15		172.17	51.63	174.37	1.22			
396/2014 Дели плюс	12832	Кофейный напиток с молоком	180	2.79	2.89	16.79	104.29	18.00	0.04	0.14	1.17			106.30	12.60	61.00	0.12			
		Итого:	435	13.72	16.14	49.76	399.19	169.00	0.22	0.52	2.99	0.38		289.17	74.13	319.97	2.35			
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																				
401/2014 Дели плюс	12810	Кефир	150	4.47	3.85	6.16	77.15	30.80	0.06	0.26	1.08			1.85	21.56	138.60	0.15			
		Итого:	150	4.47	3.85	6.16	77.15	30.80	0.06	0.26	1.08			1.85	21.56	138.60	0.15			
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																				
табл.24/1996	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			
	14864	Суп гороховый на кур.бульоне	200	8.07	3.67	15.85	128.70	7.00	0.22	0.09	9.85									

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	33,29	0,04	0,03	0,04	0,05				51,78	5,69
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	1,38	0,51				143,99	54,58
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
Итого:		427	11,03	16,38	55,58	413,87	73,48	0,24	0,31	2,13	0,56				262,03	67,97
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)																
15016	Салат Ароматный	40	0,50	4,04	1,33	43,65		0,01	0,01	10,43	2,16				35,15	7,38
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
13333	Плов из мяса свинины	30/150	12,65	18,06	41,48	379,04		0,08	0,04	1,78	2,51				19,24	34,08
12805	Компот из ягод	180	0,16	0,07	19,28	78,48		0,01	0,01	36,00	0,13				7,02	5,58
12784	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46				5,60	10,80
12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72				16,80	27,20
Итого:		660	24,61	31,45	98,59	775,09	19,80	0,25	0,17	59,55	10,04				119,15	69,87
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																
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
14940	Салат из моркови с сахаром	40	0,05	0,04	2,15	9,16		0,02	0,03	2,02	0,52				10,95	15,32
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
14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,65										68,28
15914	Печенье тарталетки	22	0,70	2,40	8,30	57,60										
Итого:		432	22,50	12,76	45,66	387,59	39,00	0,09	0,11	8,16	1,18				79,48	34,84
Итого:		1 669	58,10	60,67	213,99	1 642,46	131,96	0,57	0,58	60,93	11,79				466,65	171,47