

Согласовано _____



Циклическое меню Сад 4-х разовое

на период с 02.05.2024г. по 03.05.2024

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 (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Fe (мг)	
Четверг																			
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							
15569		Каша молочная рисовая жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	5,23	5,14	32,77	198,26	29,12	0,07	0,17	1,37	0,14							
14581		Какао с молоком	180	3,68	3,82	15,35	110,50	22,00	0,05	0,17	1,43								
		Итого:	427	12,38	14,96	63,61	438,59	84,38	0,15	0,37	2,84	0,19							
15438		Напиток сывороточный	180	0,05	0,09	17,10	69,41												
		Итого:	180	0,05	0,09	17,10	69,41												
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							
15013		Суп с макаронными изделиями на кур. бульоне	200	4,37	6,32	12,25	123,37												
15245		Котлета Пожарская	70	11,80	12,03	10,80	198,67												
314/2014		Каша гречневая вязкая	130	4,01	4,34	18,06	127,33												
12843		Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41												
12794		Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38												
12807		Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24												
		Итого:	680	25,88	25,76	88,59	889,71	23,40	0,32	0,21	197,28	9,89							
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																			
13184		Десерт фруктовый (апельсин)	70	0,63	0,14	5,67	26,46												
360		Икра кабачковая (консервы)	30	0,50	2,80	2,43	37,32		0,03	0,02	42,00	0,63	0,63	1,40	23,80	9,10	16,10	0,21	
15513		Вареники с картофелем с маслом	150/8	6,99	7,80	41,77	265,24		0,02	0,01									
12849		Сок	180	0,80	0,18	18,18	77,94												
15532		Пирожки в ас. 27г.	27	1,35	1,49	20,20	99,61												
671		Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45												
		Итого:	487	12,60	12,66	102,17	873,02	0,02	0,11	0,07	45,60	1,41	0,63	1,40	44,60	13,50	34,00	0,90	
		Итого:	1774	50,92	53,47	271,47	1770,72	107,80	0,58	0,65	245,71	10,69	0,63	1,40	440,08	181,47	546,84	10,88	
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							
94/2014		Суп молочный с пшеном	200	5,92	6,46	18,84	157,16	36,00	0,12	0,22	1,82	0,07							
12813		Чай с молоком	180	1,60	1,76	10,97	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72								
		Итого:	420	10,98	14,22	45,30	353,08	80,26	0,18	0,33	2,57	0,12							
401/2014		Кефир	150	4,47	3,85	6,16	77,15	30,80	0,06	0,26	1,08								
		Итого:	150	4,47	3,85	6,16	77,15	30,80	0,06	0,26	1,08								
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																			
33/2011		Салат из свеклы	40	0,60	2,44	3,52	38,42												
14621		Щи из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	200	5,30	7,38	7,61	118,08		0,01	0,02	4,00	1,11							
15257		Гуляши из отварного мяса говядины	40/40	12,91	14,51	2,62	192,71		0,01	0,07	25,67	20,81							
15392		Картофельное пюре	130	2,86	4,37	19,15	127,38		0,14	0,11	22,49	0,16							
14602		Комлот из ягод	180	0,22	0,09	11,16	94,18		0,01	0,01	43,20	0,15							
671		Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45												
ТТК		Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43												
		Итого:	685	28,05	28,43	69,91	696,65	30,16	0,35	0,26	96,16	25,04							
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							
15398		Запеканка творожная с крошкой и молоком сгущенным	100/20	14,55	19,66	31,17	359,82												
14775		Чай без сахара	180					88,00	0,05	0,15	0,20	0,42							
13651		Вафли в ас 18 г.		1,03	5,22	11,16	95,72												
13097		Десерт фруктовый яблоко	80	0,32	0,32	7,84	35,52		0,02	0,02	8,00	0,02							
		Итого:	440	15,86	20,24	46,38	523,42	88,00	0,11	0,21	11,22	1,23							
		Итого:	1695	57,36	67,74	167,74	1650,30	229,22	0,71	1,07	111,03	26,39							