

Согласовано _____



Циклическое меню Сад 4-х разовое

на период с 05.08.2024г. по 09.08.2024

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины										Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углевод-ды	Ккал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мг)	Ca (мг)	Mg (мг)	Na (мг)	K (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									
	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	0,46				134,61	20,39	122,05		
395/2014 Дети.плос	12632	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,89	16,79	104,20	18,00	0,04	0,14	1,17						108,30	12,60	81,00		
Итого:				427	12,51	14,02	64,00	432,26	80,38	0,16	0,34	2,58	0,53				294,69	38,68	249,55	0,98	
401/2014 Дети.плос	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		
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)																					
	15016	Салат Ароматный	40	0,50	4,04	1,33	43,65			0,01	0,01	10,43	10,80				35,15	7,38	16,90		
	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		
314/2014 Дети.плос	15253	Фрикадельки из говядины из п/ф	70	12,73	10,81	8,00	180,15												0,05		
	13903	Каша гречневая вязкая	130	4,01	4,34	18,06	127,33		18,20	0,14	0,07						8,55	63,12	95,54		
	12843	Напиток из плодов шиповника	160	0,61	0,25	18,67	79,41			0,01	0,05	180,00	0,68				11,10	3,06	3,06		
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38			0,05	0,02		0,46				5,92	10,80	27,20		
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43			0,05	0,02		0,42				14,10		1,17		
Итого:				670	25,98	26,41	78,28	658,72	23,40	0,31	0,20	193,24	15,82					87,66	92,08	185,48	5,54
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																					
	15535	Икра кабачковая (консерв)	40	0,80	3,74	3,23	49,77														
	14242	Десерт фруктовый (апельсин)	130	1,17	0,26	10,53	49,14			0,05	0,04	78,00	1,17	1,17	2,60	44,20	16,90	29,90	0,38		
	15513	Вареники с картофелем с маслом	150/5	6,99	7,80	41,77	265,24		0,02	0,00	0,01				1,20		1,50	0,01			
	14775	Чай без сахара	180																		
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38			0,05	0,02		0,46				5,92	10,80	27,20		
	15532	Пряники в асс. 27г.	27	1,35	1,49	20,20	99,61										5,60	10,80	27,20		
Итого:				552	12,03	13,55	84,77	509,14	0,02	0,10	0,07	78,69	1,65	1,17	2,60	51,00	27,70	58,60	1,12		
Итого:				1 799	54,99	57,83	234,52	1 678,50	134,60	0,59	0,81	274,28	18,01	1,17	2,60	624,21	180,02	635,30	7,79		
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									
	15508	Морковь порционная	20	0,27	0,02	1,45	7,08			0,01	0,01	1,05	0,27				51,76	5,69	46,50		
	14638	Омлет натуральный	100	10,51	13,21	1,92	168,61		5,76	0,01	0,04	0,37	1,86				5,67	7,98	11,55		
	12813	Чай с молоком	180	1,60	1,76	10,97	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72						36,40	4,14	26,38		
Итого:				340	15,85	20,99	29,82	371,61	50,02	0,08	0,17	2,18	2,19					160,10	25,51	133,93	0,69
	15290	Снежок	130	3,62	3,35	14,47	102,51	26,80	0,04	0,17	1,21						162,14	20,10	125,96		
Итого:				130	3,62	3,35	14,47	102,51	26,80	0,04	0,17	1,21						162,14	20,10	125,96	0,13
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		
	15640	Борщ из свежей капусты с картофелем на кв. бульоне	200	5,11	7,36	9,74	125,61		8,00	0,06	0,07	15,52	9,09				42,51	23,46	74,40		
	15998	Котлета рыбная Любительская С (навага)	80	16,45	5,45	4,40	132,43	25,00	0,03	0,06	1,42	1,61					14,42	11,41	39,81		
	15392	Картофельное пюре	130	2,86	4,37	19,15	127,38		22,16	0,14	0,11	22,49	0,16				41,93	28,75	85,48		
699/2004,Т 1435/2008	12879	Напиток из апельсинов	180	0,18	0,04	7,59	31,44			0,01	0,01	11,88	0,04				6,91	2,57	4,55		
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38			0,05	0,02		0,46				5,92	10,80	27,20		
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24			0,07	0,03		2,72				18,80		1,56		
Итого:				670	29,28	18,04	66,59	545,76	55,16	0,37	0,31	56,31	14,21					132,98	81,00	238,65	7,89
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																					
таб.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		
	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		
	15209	Макароны отварные с маслом растительным	150/5	5,78	5,68	37,01	222,25			0,09	0,02		3,01				15,86	8,75	46,98		
392/2014 Дети.плос	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				5,92	10,80	27,20		
ТТК	11500	Трубочка слоеная в ассортименте	35	1,64	5,74	14,41	115,66	3,76			0,01		0,01				0,57		0,03		
Итого:				490	14,62	16,80	85,60	550,24	13,76	0,15	0,06	1,44	3,57					36,23	23,80	89,10	
Итого:				1 630	63,34	58,98	196,49	1 570,12	145,74	0,64	0,71	61,13	19,97					491,47	150,40	585,64	10,35
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		
	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				136,81	23,84	157,99		
	14561	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		
Итого:				422	10,84	13,17	53,56	376,15	69,68	0,17	0,36	2,71	0,37					277,57	51,64	291,09	1,44
	15752	Варенец	150	4,35	3,75	6,15	75,75			0,05	0,20						177,00	144,00	0,15		
Итого:				150	4,35	3,75	6,15	75,75			0,05	0,20						177,00	144,00	0,15	
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																					
таб.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		
	14807	Суп картофельный с рисом на кур. бульоне	200	5,23	5,32	14,15	125,39		7,48	0,10	0,08	13,78	1,02				25,41	24,84	83,58		
	14612	Шницель рубленый из птицы	75	7,39	10,94	24,03	224,16	15,90	0,08	0,05	0,25	2,59					41,94	16,61	53,63		
	15515	Капуста свежая тушеная	130	3,10	4,74	12,96	106,85			0,05	0,07	71,22	72,63				82,77	27,34	55,47		
	14602	Компот из ягод	180	0,22	0,09	11,34				0,01	0,01	43,20	0,15				8,06	6,70	7,13		
	14243	Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,53			0,05	0,02		0,46				11,75	12,25	39,25		
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38			0,05	0,02		0,46				5,92	10,80	27,20		
Итого:				650	19,49	21,89	81,67	647,74	23,38	0,32	0,25	129,86	78,57	1,70	1,25	178,93	101,33	272,25	5,31		
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																					
	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	22,18		
	14545	Десерт фруктовый (банан)	70	1,10	0,37	15,33	69,39			0,03	0,04	7,30	0,29				5,84	30,66	20,44		
	15101	Пудинг из творога с яблоками	100	16,52	8,32	16,59	207,35	45,00	0,03	0,06	3,82	0,32					18,90	8,14	34,74		
	14648	Повидло порционное	20	0,08		13,13	52														

		Итого:	670	34,28	26,79	96,09	762,58	39,46	0,84	0,31	32,00	26,97			179,80	111,67	311,93	9,75		
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																				
249/2014 Дели плюс	13555	Рыба минтай запеченная в омлете	80	15,06	5,45	2,66	119,87	63,60	0,11	0,19	0,10	0,20			53,86	4,00	49,08	5,65		
	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		
407/2014 Дели плюс	12907	Булочка Ванильная	50	4,56	5,57	30,22	189,25	10,40	0,07	0,05	0,20	2,44			28,08	7,97	48,71	1,20		
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,28	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46			5,60	10,80	27,20	0,72		
1604	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		
		Итого:	590	24,20	18,95	73,80	554,41	74,00	0,38	0,35	28,90	6,02			108,74	57,96	211,97	8,97		
		Итого:	1 845	69,99	59,44	235,14	1 767,47	193,72	1,43	1,04	70,97	33,22			590,73	241,39	602,52	22,09		
Пятница																				
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																				
14884	15364	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		
		Каша молочная геркулесовая жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	5,97	8,62	29,13	217,95	29,20	0,19	0,19	1,38	0,51			143,99	54,68	197,05	1,23		
395/2014 Дели плюс	12832	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,86	16,79	104,29	18,00	0,04	0,14	1,17				108,30	12,60	81,00	0,12		
		Итого:	427	12,23	17,51	61,40	452,07	80,46	0,25	0,36	2,58	0,66			304,07	72,87	324,55	1,78		
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)																				
	13858	Огурец свежий	25	0,18	0,03	0,49	2,94		0,01	0,01	1,82	0,03			4,42	3,64	7,80	0,13		
	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		
	14993	Гуляш из отварного мяса свинины	40/40	11,76	18,75	2,72	226,61		0,01	0,01	1,08	1,01			5,50	4,22	10,17	0,17		
314/2011 Дели плюс	13813	Каша перловая вязкая	130	2,64	3,61	18,79	118,17	18,20	0,03	0,02		0,35			12,69	11,27	92,02	0,52		
ТТК	10381	Компот из сухофруктов	180			17,96	71,84								0,22			0,02		
	12805	Хлеб пшеничный	30	2,56	0,39	13,56	68,07		0,07	0,02		0,69			8,40	16,20	40,80	1,08		
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72			18,80			1,56		
		Итого:	685	25,03	29,73	78,76	682,68	25,70	0,28	0,17	21,16	13,89			83,61	58,19	227,79	4,48		
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																				
ТТК	13483	Десерт фруктовый (апельсин)	80	0,72	0,16	6,48	30,24		0,03	0,02	48,00	0,72	0,72	1,60	27,20	10,40	18,40	0,24		
	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		
	15398	Залепанка творожная с крошкой и молоком сгущенным	100/20	14,55	19,66	31,17	359,82	88,00	0,05	0,15	0,20	0,42			83,48	11,96	106,00	6,24		
	14775	Чай без сахара	180																	
	13651	Вафли в асс 18 г.		1,03	5,22	11,16	95,72													
		Итого:	440	16,02	23,17	43,03	537,02	88,00	0,11	0,20	52,80	2,87	0,72	1,60	124,39	37,69	146,05	7,36		
		Итого:	1 702	67,74	74,25	189,35	1 748,93	224,96	0,71	0,98	77,62	17,42	0,72	1,60	513,92	190,31	636,99	13,77		