

Циклическое меню Сад 4-х разовое

на период с 06.05.2024г. по 08.05.2024



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)	Ca (мг)	P (мг)	Mg (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						
	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						
	12813	Чай с молоком	180	1,60	1,76	10,97	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72							
	Итого:		427	12,61	13,76	62,81	425,45	72,42	0,27	0,28	2,06	0,19						
	401/2014	Дети плюс	12821	Ряженка	150	4,47	3,85	6,47	78,39	30,80	0,03	0,20	0,46					
	Итого:		150	4,47	3,85	6,47	78,39	30,80	0,03	0,20	0,46							
	Итого:		577	17,08	17,61	69,28	503,84	103,22	0,30	0,48	2,52	0,19						
	14017	Винегрет овощной	40	0,57	2,48	3,49	38,55		0,02	0,02	4,30	1,13						
	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						
	15494	Пельмени отварные "МясБери" с курицей, с маслом	150	20,21	13,70	34,40	341,74	8,00	0,00	0,00								
	14602	Компот из ягод	180	0,22	0,09	11,16	94,18		0,01	0,01	43,20	0,15						
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46						
	12845	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42						
	Итого:		620	30,06	24,30	77,64	687,36	18,00	0,20	0,14	73,17	22,99						
	14087	Десерт фруктовый(апельсин)	60	0,54	0,12	4,86	22,68		0,02	0,02	36,00	0,12						
	13575	Помидор свежий	15	0,17	0,03	0,58	3,27		0,01	0,01	3,83	0,11						
	14990	Котлета рубленая (говядина,птица)	80	10,43	14,55	12,61	223,07	3,74	0,06	0,05	0,24	2,73						
	15429	Картофель отварной	130	2,60	4,34	21,19	134,22		0,16	0,09	26,00	1,83						
	14775	Чай без сахара	180															
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46						
	15764	Мармелад в ассортименте	16	0,01	0,02	9,04	36,38		0,05	0,02		0,46						
	Итого:		501	15,46	19,32	57,32	465,00	3,74	0,20	0,18	66,07	5,25						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43						
	Итого:		1 698	62,60	61,22	264,24	1 666,20	122,96	0,80	0,81	141,76	28,43			</			