



Циклическое меню Сад 4-х разовое

на период с 20.05.2024г. по 24.05.2024

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)	Fe (мкг)	Na (мг)	
Понедельник																		
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																		
	14684	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						
	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	91,70	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	187,70	1,72
	15319	Ряженка	130	3,89	3,35	5,63	68,21	26,80	0,03	0,17	0,40				166,16	18,76	123,28	0,13
		Итого:	130	3,89	3,35	5,63	68,21	26,80	0,03	0,17	0,40				166,16	18,76	123,28	0,13
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																		
	2504	Салат Степной	40	0,65	1,58	3,40	30,39		0,03	0,02	3,92	0,74			10,25	8,58	19,88	0,30
	14621	Щи из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	200	5,30	7,38	7,61	118,08	8,00	0,07	0,07	25,67	20,81			47,78	22,68	74,12	1,03
	15541	Котлета рубленая из говядины из п/ф 86 гр	70	10,70	16,67	11,18	237,55					1,55						0,07
	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
	10381	Компот из сухофруктов	180			17,96	71,84											
	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			1,58
		Итого:	700	24,80	31,92	102,23	795,38	8,00	0,27	0,17	31,69	28,80			99,13	75,52	210,52	4,38
	14067	Десерт фруктовый(апельсин)	60	0,54	0,12	4,86	22,68		0,02	0,02	36,00	0,12			20,40	7,80	13,80	0,18
	13675	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
	14612	Шницель рубленый из птицы	75	7,39	10,94	24,03	224,16	15,90	0,06	0,05	0,25	2,69			41,94	16,61	53,63	1,09
	14974	Картофель запеченный с маслом растительным	130	2,93	5,08	23,88	152,96		0,18	0,10	29,30	2,14			17,59	33,87	85,66	1,34
	14775	Чай без сахара	180															
	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
	13651	Вафли в асс 18 г.	20	1,03	5,22	11,16	95,72											
		Итого:	480	21,79	25,47	71,43	544,18	15,90	0,31	0,19	69,38	5,42			87,88	72,14	184,26	3,47
		Итого:	1 737	61,80	73,66	243,89	1 827,74	123,12	0,76	0,84	103,53	34,29			602,43	194,02	705,76	9,68
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
	13066	Десерт фруктовый (банан)	60	0,93	0,31	13,02	58,59		0,02	0,03	6,20	0,26			4,96	26,04	17,36	0,37
	14638	Омлет натуральный	100	10,51	13,21	1,92	168,61	5,76	0,01	0,04	0,37	1,85			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:	380	18,59	23,34	45,78	467,53	61,02	0,12	0,27	8,04	2,16			228,00	59,77	202,34	1,42
	401/2004	Дели.плос.	150	4,19	3,88	16,74	118,58		0,05	0,20	1,40				187,55	23,25	145,70	0,16
	14403	Снежок	150	4,19	3,88	16,74	118,58		0,05	0,20	1,40				187,55	23,25	145,70	0,16
		Итого:	150	4,19	3,88	16,74	118,58	31,00	0,05	0,20	1,40				187,55	23,25	145,70	0,16
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																		
	10193	Огурец свежий порционный	15	0,11	0,02	0,29	1,78		0,00	0,00	1,07	0,02			2,90	2,14	4,59	0,08
	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
	14727	Запеканка картофельная с минтаем	190	10,95	12,85	29,11	275,84	9,60	0,25	0,18	30,90	4,95	0,18	0,02	56,20	40,37	113,81	2,00
	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			1,58
	13299	Кисель из ягод	180	0,20	0,08	14,32	58,61		0,01	0,01	39,84	0,14			9,14	6,18	9,81	0,29
		Итого:	645	20,85	20,16	78,00	576,87	17,10	0,46	0,31	90,07	17,38	0,18	0,02	125,33	82,35	232,40	5,65
	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	0,26
	14232	Тефтели мясные с соусом сметанным	60/60	7,45	12,57	11,65	189,51	17,40	0,05	0,05	1,42	2,16			36,86	10,50	45,54	0,54
	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
	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92											
	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
	15387	Печенье Сахарное	20	1,60	1,96	14,88	83,16											
		Итого:	510	15,33	21,16	87,45	521,60	35,60	0,24	0,15	16,57	4,48			71,38	81,60	181,63	3,88
		Итого:	1 685	59,95	68,54	207,97	1 684,57	144,72	0,87	0,94	116,07	24,00	0,18	0,02	612,26	256,87	761,96	10,90
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
	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			131,65	30,29	142,22	0,45
	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	10,30	12,90	58,22	394,18	73,38	0,12	0,29	2,12	0,19			249,69	43,68	238,22	0,95
	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)																		
	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	0,06	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
	15205	Макаронные 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	0,89
	12849	Сок	180	0,90	0,18	18,18	77,94		0,02	0,02	3,60	0,18			12,60	7,20	12,60	0,25
	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,84	59,43		0,05	0,02		0,42			14,10			1,17
	671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,82	66,45		0,06	0,02		0,58			7,00	13,50	34,00	0,90
		Итого:	685	27,88	32,63	94,09	781,56	8,00	0,30	0,17	24,02	14,38			100,12	60,19	182,13	6,98

