



Циклическое меню Сад 4-х разовое

на период с 22.07.2024г. по 26.07.2024

Main data table with columns: Сборник рецептов, Код, Наименование, Выход, Пищевая ценность (Белки, Жиры, Углеводы, Ккал), Витамины (A, B1, B2, C, E), Zn, and Минеральные вещества (Ca, Mg, P, K). Rows are categorized by day (Monday, Tuesday, Wednesday, Thursday) and meal type (Breakfast 1, Breakfast 2, Lunch, Dinner).

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
12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43			0,05	0,02			0,42				14,10			1,17
Итого:		660	22,02	25,51	71,46	603,48	7,32	0,30	0,23	93,55	77,59			161,42	82,89	200,82				7,48
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																				
табл 24/199 б	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
	15508	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	2,88
	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 Дело плюс:	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92													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
	14254	Булочка Дорожная	30	2,16	4,69	17,28	119,97	2,40		0,03	0,01		2,08				4,45	3,15	17,17	0,25
Итого:		460	23,07	14,76	62,27	474,18	27,40	0,28	0,18	78,82	5,99			42,78	58,17	165,99				5,16
Итого:		1 760	56,41	54,84	200,13	1 527,82	114,98	0,78	0,75	131,93	83,83			506,71	193,65	634,48				15,27
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					51,78	5,69	46,50	0,42
	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	197,05	1,23
	14581	Какао с молоком	180	3,68	3,82	15,35	110,50	22,00	0,05	0,17	1,49						134,86	23,90	112,10	0,58
Итого:		427	13,12	18,44	59,97	458,28	84,46	0,26	0,39	2,84	0,56						330,63	84,17	355,65	2,24
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																				
401/2014 Дело 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 24/199 б	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
	14760	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	200	5,97	7,76	11,25	138,71	8,80	0,07	0,07	17,23	13,28					44,26	22,06	95,13	1,05
	15261	Азу из говядины Я	30/150	11,40	14,03	19,21	248,71			0,13	0,08	21,44	2,87				27,14	27,51	71,58	1,23
	14830	Напиток лимонный	180	0,13	0,01	6,42	26,33			0,01	0,00	5,76	0,03				5,94	1,73	0,32	0,10
	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
Итого:		640	22,08	22,60	62,22	540,62	8,80	0,33	0,20	45,83	19,38						106,14	64,89	200,23	4,77
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																				
	14087	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
	15772	Салат из моркови с яблоками	40	0,37	2,10	3,46	34,20			0,02	0,02	3,08	1,22				9,16	10,24	14,46	0,59
	14663	Запеканка творожная с крошкой и молоком сгущенным	120/20	21,19	14,59	35,36	357,52	105,60	0,06	0,17	0,20	0,51					87,78	12,99	118,04	7,51
	14775	Чай без сахара	180																	
	15387	Печенье Сахарное	20	1,50	1,96	14,88	83,16													
Итого:		440	23,59	18,77	58,59	497,86	105,60	0,10	0,21	39,28	1,85						117,34	31,03	146,30	8,26
Итого:		1 657	63,26	63,67	186,90	1 573,61	229,66	0,76	1,07	89,02	21,79			554,96	201,65	840,78				15,43