



Циклическое меню Сад 4-х разовое

на период с 27.05.2024г. по 31.05.2024

Main menu table with columns for 'Сборник рецептов', 'Код', 'Наименование', 'Выход', 'Пищевая ценность' (Белки, Жиры, Угле-ды, Ккал), 'Витамины' (A, B1, B2, C, E), 'Минеральные вещества' (Ca, Mg, Mn, Fe), and 'Итого' for each day. Days include Понедельник, Вторник, Среда, and Четверг.

	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	2,52
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72			18,80			1,56
	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
		Итого:	665	22,65	25,63	75,26	622,28	7,32	0,31	0,23	92,37	79,85			165,46	81,99	199,60	7,83

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

Таблица	10193	Огурец свежий порционный	15	0,11	0,02	0,29	1,78		0,00	0,00	1,07	0,02			2,60	2,14	4,59	0,08
	15598	Котлета рыбная Любительская С (навага)	80	16,45	5,45	4,40	132,43	25,00	0,03	0,08	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 Дель 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	3,16	17,17	0,25
		Итого:	455	23,04	14,78	62,18	473,70	27,40	0,27	0,18	28,49	5,98			41,97	57,51	164,98	5,14
		Итого:	1 760	87,80	54,97	203,84	1 546,15	114,98	0,79	0,76	130,43	86,10			509,95	192,05	631,84	15,60

Пятница

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

	14984	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		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	1,43				134,66	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 Дель 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
	671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,46		0,09	0,02		0,58			7,00	13,50	34,00	0,90
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42			14,10			1,17
		Итого:	635	21,81	22,46	63,12	541,88	8,80	0,33	0,20	45,83	17,20			101,84	67,59	207,03	4,56

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

	13184	Десерт фруктовый (апельсин)	70	0,63	0,14	5,67	26,46		0,03	0,02	42,00	0,63	0,63	1,40	23,80	9,10	16,10	0,21
	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
	15398	Запеканка 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															
	15762	Пирожное Чоко-Пай	30	1,35	4,80	19,50	126,60											
		Итого:	440	16,90	26,70	59,80	547,08	88,00	0,10	0,19	45,28	2,27	0,63	1,40	116,44	31,30	136,58	7,04
		Итого:	1 652	56,29	71,45	189,04	1 624,39	212,06	0,76	1,04	95,02	20,03	0,63	1,40	550,76	204,62	837,84	13,99