

Согласовано _____



Циклическое меню Сад 4-х разовое

на период с 29.07.2024г. по 02.08.2024

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины										
				Белки	Жиры	Угле-ды	Ккал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Ca (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			51,78	5,69	46,50	0,42
15373		Каша молочная Дружба жидкая с сахаром и маслом	200/2	4,80	3,31	35,45	190,79	27,44	0,08	0,16	1,26	0,08			122,42	26,02	123,76	0,48
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:	422	9,87	11,07	61,90	386,71	71,70	0,15	0,27	2,01	0,13		240,45	39,40	219,76	0,98	
401/2014	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	0,15	
		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)																		
табл №24/94	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
	15533	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на кур.бульоне С	200/10	5,56	8,88	7,97	134,06	18,00	0,08	0,08	25,71	20,84			96,58	23,55	80,22	1,05
	15494	Пельмени отварные "МясБери" с курицей, с маслом	150	20,21	13,70	34,40	341,74	8,00	0,00	0,00		0,02			4,16	0,22	1,35	0,03
	14602	Компот из ягод	180	0,22	0,09	11,16	94,18		0,01	0,01	43,20	0,15			8,06	6,70	7,13	0,31
	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
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42			14,10			1,17
		Итого:	605	29,91	23,35	75,09	678,07	26,00	0,19	0,14	72,73	22,00		90,85	44,33	119,88	3,42	
ТТК	12871	Десерт фруктовый (яблоко)	70	0,28	0,28	6,86	31,08		0,02	0,01	7,00	0,14			11,20	6,30	7,70	1,54
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
	14900	Котлета рубленая (говядина,птица)	80	10,43	14,55	12,61	223,07	3,74	0,06	0,05	0,24	2,73			49,22	18,05	56,36	1,22
	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
395/2014	12824	Чай с сахаром	180				9,98								0,30			0,03
Дели.плюс	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
473/2014	13343	Булочка Веснушка	50	4,60	4,07	30,53	177,17	5,61	0,07	0,04	0,19	1,89			27,40	8,69	48,37	0,80
Дели.плюс		Итого:	545	19,74	23,52	90,51	652,82	9,35	0,36	0,22	34,50	7,06		110,81	75,98	230,02	5,57	
		Итого:	1 722	63,98	61,79	233,96	1 795,79	137,85	0,73	0,83	109,71	29,19		632,97	181,27	701,33	10,13	
Вторник																		
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	0,37	
14545		Десерт фруктовый (банан)	70	1,10	0,37	15,33	68,99		0,03	0,04	7,30	0,29		5,84	30,66	20,44	0,44	
14638		Омлет натуральный	100	10,51	13,21	1,92	168,61	5,76	0,01	0,04	0,37	1,86		38,40	4,14	26,38	0,04	
395/2014	12832	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,89	16,79	104,29	18,00	0,04	0,14	1,17			108,30	12,60	81,00	0,12	
Дели.плюс		Итого:	385	16,69	20,96	49,53	453,44	43,76	0,11	0,23	8,84	2,21		157,44	51,30	148,82	0,97	
401/2004	14403	Снежок	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	
Дели.плюс		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)																		
табл №24/199	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	13,26		44,26	22,06	95,13	1,05	
	15217	Пудинг рыбный запеченный (навага)	75	14,46	5,13	4,80	123,21	17,54	0,03	0,04	0,11	1,34		16,72	3,90	29,41	1,56	
	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	1,07	
372/2014	12867	Компот из яблок	180	0,16	0,16	11,18	46,86		0,01	0,01	4,08	0,08		6,74	3,67	4,49	0,92	
	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	
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42		14,10			1,17	
		Итого:	655	27,36	18,10	67,73	543,22	48,50	0,36	0,28	45,31	15,76		132,78	74,38	247,71	6,89	
360		Икра кабачковая (консервы)	30	0,60	2,80	2,43	37,32							28,09	11,26	30,04	0,99	
14769		Голубцы ленивые из говядины с рисом	80	5,48	6,58	5,88	104,66	6,00	0,02	0,03	23,33	23,48						
15205		Макарони 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	
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:	465	22,62	24,36	63,40	505,12	8,00	0,16	0,07	23,33	25,95		48,55	30,81	104,21	2,60	
		Итого:	1 655	70,84	67,28	197,40	1 620,56	129,26	0,67	0,78	78,88	44,92		527,30	179,74	646,44	10,32	
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	
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	
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)																		
табл №24/94	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	
	14796	Суп лапша домашняя на кур. бульоне	200	6,75	8,50	11,45	149,29	19,50	0,06	0,06	2,34	2,06		29,34	10,83	69,10	1,71	
	15348	Фрикадельки мясные	80	9,08	12,86	5,91	175,72	0,32	0,03	0,01	0,52	1,84		7,93	7,47	20,56	0,48	
	15542	Рагу из овощей	130/5	2,54	10,60	14,49	163,47	29,76	0,10	0,08	23,38	13,29		41,97	27,09	68,44	0,97	
	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	
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42		14,10			1,17	
		Итого:	660	22,42	32,68	59,83	622,90	49,57	0,30	0,20	35,82	18,21		107,02	60,99	189,99	5,30	
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	

