

Согласовано _____

Циклическое меню Сад 4-х разовое

на период с 09.06.2025г. по 11.06.2025



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 (мкг)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)		
Понедельник																				
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																				
	14884	Батон с маслом и сыром	30/5	3,47	6,00	15,49	129,83	33,26	0,04	0,03	0,04	0,05								
	15373	Каша молочная Дружба жидкая с сахаром и маслом	200/2	4,80	3,31	35,45	190,79	27,44	0,09	0,16	1,26	0,08								
	12813	Чай с молоком	180	1,60	1,76	10,97	66,09	11,00	0,02	0,06	0,72									
		Итого:	422	9,87	11,07	61,90	386,71	71,79	0,15	0,27	2,01	0,13								
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																				
	15439	Напиток сывороточный	150	0,05	0,08	14,25	66,00													
		Итого:	150	0,05	0,08	14,25	66,00													

Обед 1 (с 3 до 7 лет)																		
	142011 Дели плюс	13296	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,46	2,46	1,90	31,73		0,02	0,01	8,31	1,29					
		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					
		15484	Пельмени отварные "МясБери" с курицей, с маслом	150	20,21	13,70	34,40	341,74	8,00	0,00	0,00							
ТТК		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					
ТТК		12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42					
Итого:				620	29,73	24,21	82,85	668,20	16,00	0,19	0,13	33,98	23,00					
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
ТТК		12833	Десерт фруктовый (яблоко)	60	0,24	0,24	5,88	26,64		0,02	0,01	6,00	0,12					
		15391	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,89	2,05	3,72	36,90		0,01	0,01	14,32	0,06					
		15853	Котлета рубленая (говядина, птица)	70	9,12	12,73	11,04	195,19	3,28	0,06	0,04	0,21	2,39					
392/2014 Дели плюс		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					
		14254	Булочка Дорожная	30	2,16	4,69	17,28	119,97	2,40	0,03	0,01		2,08					
313/2014 Дели плюс		15224	Каша пшеничная вязкая м/раст	150	3,96	5,43	24,66	163,32		0,11	0,04		2,22					
Итого:				550	18,10	25,40	81,69	627,32	5,68	0,27	0,13	20,53	7,32					
Итого:				1 742	57,74	60,76	240,60	1 748,23	93,38	0,61	0,52	56,53	30,46					

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						
	14638	Омлет натуральный	100	10,51	13,21	1,92	168,61	5,76	0,01	0,04	0,37	1,86						
	14581	Какао с молоком	180	3,68	3,82	15,35	110,50	22,00	0,05	0,17	1,43							
	13097	Десерт фруктовый яблоко	80	0,32	0,32	7,84	35,52		0,02	0,02	8,00	0,02						
Итого:				395	16,80	21,85	40,60	426,19	47,76	0,12	0,24	9,80	1,94					
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
401/2014 Дели 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						
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																		
	13868	Огурец свежий	25	0,18	0,03	0,49	2,94		0,01	0,01	1,82	0,03						
	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						
	15216	Пудинг рыбный запеченный	60	11,57	4,60	3,84	103,08	14,03	0,02	0,03	0,09	1,30						
	14974	Картофель запеченный с маслом растительным	130	2,93	5,08	23,88	152,96		0,18	0,10	29,30	2,14						
	14830	Напиток лимонный	180	0,13	0,01	6,42	26,33		0,01	0,00	5,76	0,03						
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46						
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72						
Итого:				655	25,22	18,26	70,84	548,63	22,83	0,40	0,26	54,20	19,96					
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
	360	Икра кабачковая (консервы)	30	0,60	2,80	2,43	37,32											
299/14 Дели плюс		15849	Голубцы ленивые из говядины с рисом	60	4,11	5,68	4,34	84,69	5,00	0,02	0,03	16,70	17,12					
317/2014 Дели плюс		15847	Макароны отварные	130/5	5,01	5,59	32,08	198,61		0,08	0,02		2,90					
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85											
	13651	Вафли в асс 18 г.	18	1,03	5,22	11,16	95,74											
	671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45		0,06	0,02		0,58						
Итого:				448	12,99	19,57	63,95	483,86	5,00	0,15	0,06	16,70	20,60					
Итого:				1 648	59,48	63,52	181,85	1 537,08	106,38	0,79	0,77	81,16	42,50					

Среда																		
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																		
	14884	Батон с маслом и сыром	30/5	3,47	6,00	15,49	129,83	33,26	0,04	0,03	0,04	0,05						
	15362	Каша молочная ячневая с сахаром и маслом	200/5/2	4,87	4,86	22,72	154,09	27,68	0,09	0,17	1,28	0,32						
	12813	Чай с молоком	180	1,60	1,76	10,97	66,09	11,00	0,02	0,06	0,72							
Итого:				427	9,94	12,62	49,17	350,61	71,94	0,15	0,28	2,03	0,37					
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
	15439	Напиток сывороточный	150	0,05	0,08	14,25	66,00											
Итого:				150	0,05	0,08	14,25	66,00										

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						
	15362	Каша молочная ячневая с сахаром и маслом	200/5/2	4,87	4,86	22,72	154,09	27,68	0,09	0,17	1,28	0,32						
	12813	Чай с молоком		1,80	1,60	1,76	10,97	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72						
		Итого:	427	9,94	12,62	49,17	350,01	71,94	0,16	0,28	2,03	0,37						
													51,78	5,69	46,50	0,42		
													135,81	23,84	157,99	0,49		
													66,25	7,70	49,50	0,08		
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
	15439	Напиток сывороточный		1,50	0,05	0,08	14,25	66,00										
		Итого:	150	0,05	0,08	14,25	66,00											
													253,85	37,23	253,99	0,99		
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																		