

Циклическое меню Сад  
на 03.06.2022г.

*Инвертера*



*И.В. Шереметьев*

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Цена продаж	Пищевая ценность										Минеральные вещества								ХЕ
					Белки	Жиры	Угле-ды	Квал	А	В1	В2	В3	С	Е	Zn	I	Ca	Mg	P	Fe			
<b>Пятница</b>																							
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																							
3.2014 Де	15183	Батон с сыром	205	7,00	2,68	2,08	10,28	70,6		0,28	0,02	0,02	0,04					48,68	4,39	38,50	0,29		
Лель.плес.	19189	Каша молочная ячневая жидкая с сахаром и маслом	2005/2	13,50	4,87	4,17	22,82	148,29		8,90	0,07	0,46	0,89	0,32	2,85	5,41	135,81	23,84	157,99	0,49			
395.2014	16813	Кофейный напиток с молоком	180	12,00	2,79	2,89	16,79	104,29		18,60	0,04	0,14	1,17					108,30	12,60	81,00	0,12		
Лель.плес.																							
		<b>Итого:</b>	<b>412</b>	<b>32,50</b>	<b>10,34</b>	<b>9,14</b>	<b>49,89</b>	<b>323,19</b>		<b>39,26</b>	<b>0,13</b>	<b>0,30</b>	<b>1,80</b>	<b>0,32</b>	<b>2,85</b>	<b>5,41</b>	<b>292,79</b>	<b>40,83</b>	<b>277,49</b>	<b>0,90</b>	<b>4,16</b>		
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>																							
Tab.182496	16536	Десерт фруктовый (яблоко)	60	8,50	0,24	0,24	5,88	26,64		0,02	0,01	6,00	0,12				9,60	5,40	6,60	1,32			
Лель.плес.																	9,60	5,40	6,60	1,32			
		<b>Итого:</b>	<b>60</b>	<b>8,50</b>	<b>0,24</b>	<b>0,24</b>	<b>5,88</b>	<b>26,64</b>		<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>6,00</b>	<b>0,12</b>				<b>9,60</b>	<b>5,40</b>	<b>6,60</b>	<b>1,32</b>	<b>0,49</b>		
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																							
Tab.2496	10277	Помидор свежий	15	4,50	0,17	0,03	0,58	3,27		0,01	0,01	3,83	0,17	0,17	0,92	2,14	3,06	3,98	0,14				
Лель.плес.	10355	Суп с макаронными изделиями на кур. бульоне	200	8,50	4,37	6,32	12,25	123,37		5,20	0,05	0,03	2,13	2,06			13,07	7,73	42,72	0,55			
ТТК	16312	Сосиска отварная	50	24,00	5,61	12,19	0,20	132,66			0,10	0,08		5,61			17,85	10,20	81,09	0,92			
Лель.плес.	18419	Картофель запеченный с растительным маслом	130	19,00	3,78	13,79	30,77	262,32			0,23	0,13	37,76	5,98			22,08	43,61	110,41	1,72			
416.2013	18419	Картофель запеченный с растительным маслом	130	19,00	3,78	13,79	30,77	262,32			0,23	0,13	37,76	5,98			22,08	43,61	110,41	1,72			
Лель.плес.	14422	Чай лимонный	180	3,50	0,07	0,01	10,22	41,24			0,00	0,00	3,20	0,02			3,50	0,96	0,18	0,08			
393.2014	14392	Хлеб пшеничный	20	2,00	1,72	0,26	9,04	45,38			0,05	0,02		0,46			5,60	10,80	27,20	0,72			
Лель.плес.	14654	Хлеб ржаной	30	3,00	2,04	0,39	11,94	59,43			0,05	0,02		0,42			14,10	14,70	47,10	1,17			
ПП		<b>Итого:</b>	<b>625</b>	<b>64,50</b>	<b>17,76</b>	<b>32,99</b>	<b>75,00</b>	<b>667,97</b>		<b>5,20</b>	<b>0,48</b>	<b>0,29</b>	<b>46,91</b>	<b>14,71</b>	<b>0,17</b>	<b>0,92</b>	<b>78,34</b>	<b>91,06</b>	<b>312,68</b>	<b>5,30</b>	<b>6,25</b>		
<b>Полдник</b>																							
403.2014	14726	Молоко кипяченое	100	9,50	3,05	3,37	4,95	62,34		21,06	0,04	0,16	1,37				126,36	14,74	94,77	0,11			
Лель.плес.	14481	Вафли в асс 1шт.	шт	4,50	1,03	5,22	11,16	95,72		1,08	0,01	0,00					1,44	1,08	7,56	0,11			
ТТК		<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>14,00</b>	<b>4,08</b>	<b>8,59</b>	<b>16,11</b>	<b>168,06</b>		<b>22,14</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>1,37</b>	<b>0,85</b>			<b>127,80</b>	<b>15,82</b>	<b>102,33</b>	<b>0,21</b>	<b>1,34</b>		
<b>Ужин (с 3 до 7 лет)</b>																							
4170.11	18434	Салат из моркови с сахаром	40	5,50	0,05	0,00	2,15	8,82			0,00	0,00					1,10	1,46	2,11	0,01			
Лель.плес.	9344	Запеканка творожная с крошкой и молоком густым	100/20	37,00	14,55	19,66	31,17	359,82			0,13	0,08	0,23	0,34	14,55	14,55	4,92	122,14	19,71	176,57	0,81		
ТТК		<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>43,00</b>	<b>14,60</b>	<b>19,66</b>	<b>33,32</b>	<b>388,64</b>		<b>0,13</b>	<b>0,08</b>	<b>0,23</b>	<b>0,34</b>	<b>14,55</b>	<b>14,55</b>	<b>4,92</b>	<b>123,24</b>	<b>21,17</b>	<b>178,68</b>	<b>0,82</b>	<b>2,78</b>		
392.2014	14802	Чай без сахара	180	0,50																			
Лель.плес.		<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>43,00</b>	<b>14,60</b>	<b>19,66</b>	<b>33,32</b>	<b>388,64</b>		<b>0,13</b>	<b>0,08</b>	<b>0,23</b>	<b>0,34</b>	<b>14,55</b>	<b>14,55</b>	<b>4,92</b>	<b>123,24</b>	<b>21,17</b>	<b>178,68</b>	<b>0,82</b>	<b>2,78</b>		
		<b>Итого:</b>	<b>1 537</b>	<b>162,50</b>	<b>47,02</b>	<b>70,63</b>	<b>190,20</b>	<b>1 544,50</b>		<b>66,73</b>	<b>0,77</b>	<b>1,00</b>	<b>56,42</b>	<b>30,55</b>	<b>17,57</b>	<b>11,25</b>	<b>631,77</b>	<b>174,28</b>	<b>877,78</b>	<b>8,55</b>	<b>15,02</b>		