

Циклическое меню Площадка 2-х разовое 2 неделя

на период с 09.06.2025г. по 11.06.2025

| Сборник рецептов | Код | Наименование | Выход | Пищевая ценность | | | | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | ХЕ | |
|--------------------|-------|----------------------------------|-------|------------------|-------|-----------|--------|----------|---------|---------|--------|--------|----------------------|---------|---------|--------|---------|------|------|
| | | | | Белки | Жиры | Углево-ды | Ккал | A (мг) | B1 (мг) | B2 (мг) | C (мг) | E (мг) | Zn (мкг) | Ca (мг) | Mg (мг) | P (мг) | Fe (мг) | | |
| Понедельник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Таб.№24/96 | 5191 | Десерт фруктовый (груша) | 80 | 0,32 | 0,24 | 8,24 | 36,40 | | 0,02 | 0,02 | 4,00 | 0,32 | 0,32 | 1,60 | 15,20 | 9,60 | 12,80 | 1,84 | |
| Таб №25/96 | 13849 | Бутерброд с сыром (батон в асс.) | 20/20 | 6,97 | 6,53 | 12,99 | 138,61 | 54,60 | 0,01 | 0,06 | 0,15 | 4,87 | 4,87 | | 184,80 | 7,35 | 105,00 | 0,21 | |
| Таб 24/96 | 6357 | Каша молочная рисовая с маслом | 200/5 | 6,00 | 7,51 | 39,54 | 249,75 | 0,05 | 0,08 | 0,17 | 1,28 | 6,00 | 2,85 | 5,90 | 126,57 | 36,20 | 157,41 | 0,59 | |
| №629/96 | 264 | Чай лимонный | 200 | 0,08 | 0,01 | 15,21 | 61,25 | | 0,00 | 0,00 | 3,20 | 0,08 | 0,08 | 0,16 | 3,65 | 0,96 | 1,76 | 0,09 | |
| Итого: | | | 525 | 13,37 | 14,29 | 75,98 | 486,01 | 54,65 | 0,11 | 0,25 | 8,63 | 11,27 | 8,13 | 7,66 | 330,22 | 54,11 | 276,97 | 2,73 | 6,33 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|-------|--|-------|-------|-------|--------|----------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|------|-------|
| Таб.№24/96 | 6114 | Огурец свежий | 60 | 0,43 | 0,06 | 1,16 | 6,90 | | 0,02 | 0,01 | 4,28 | 0,43 | 0,43 | 3,06 | 10,40 | 8,57 | 18,36 | 0,31 | |
| 139/96 | 18732 | Суп картофельный с макаронными изделиями на кур. бульоне | 250 | 11,72 | 10,14 | 21,17 | 222,78 | 0,19 | 0,16 | 0,14 | 18,71 | 10,12 | 9,92 | 1,31 | 44,44 | 35,95 | 145,62 | 1,80 | |
| ТТК | 20399 | Котлета из говядины с гарниром (овощное сое) | 70/20 | 9,50 | 13,99 | 7,79 | 195,04 | | 0,01 | 0,01 | 10,38 | 0,12 | 0,03 | 0,10 | 9,80 | 4,78 | 10,09 | 0,17 | |
| 464/96 | 18744 | Каша гречневая вязкая | 180 | 5,49 | 5,99 | 26,55 | 182,11 | 0,02 | 0,18 | 0,09 | | 5,49 | | | 16,83 | 86,80 | 131,98 | 2,97 | |
| 697/97 | 7820 | Компот из ягод замороженной | 200 | 0,26 | 0,11 | 25,88 | 105,55 | | 0,01 | 0,01 | 52,80 | 0,26 | | | 10,22 | 8,18 | 8,71 | 0,42 | |
| пром | 2974 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | | 0,04 | 0,01 | | 3,04 | 0,04 | 0,64 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 | |
| Итого: | | | 820 | 30,44 | 30,61 | 102,23 | 806,14 | 0,21 | 0,42 | 0,27 | 86,16 | 19,46 | 13,42 | 5,11 | 99,99 | 149,88 | 340,75 | 6,10 | 8,52 |
| Итого: | | | 1 345 | 43,81 | 44,90 | 178,21 | 1 292,15 | 54,86 | 0,54 | 0,52 | 94,79 | 30,73 | 21,55 | 12,77 | 429,91 | 203,99 | 617,72 | 8,83 | 14,85 |

Вторник**Завтрак**

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|-------|---|--------|-------|-------|-------|--------|--|------|------|-------|------|------|------|-------|-------|-------|------|------|
| Таб.№24/96 | 7926 | Огурец свежий | 70 | 0,50 | 0,07 | 1,36 | 8,07 | | 0,02 | 0,01 | 5,00 | 0,50 | 0,50 | 3,57 | 12,14 | 10,00 | 21,42 | 0,36 | |
| ТТК | 18541 | Спагетти отварные с соусом Болоньезе (мясо птицы,говяд) | 150/75 | 6,23 | 13,24 | 38,59 | 298,39 | | 0,02 | 0,02 | 3,97 | 0,52 | 0,09 | 0,07 | 18,45 | 7,94 | 20,29 | 0,41 | |
| ТТК | 13514 | Чай ягодный | 200 | 0,14 | 0,05 | 12,95 | 52,81 | | 0,00 | 0,01 | 26,60 | 0,14 | | | 5,15 | 4,12 | 4,39 | 0,21 | |
| ПП | 13285 | Батон в ассортименте | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 130,85 | | 0,06 | 0,02 | | | | | 9,50 | 6,50 | 32,50 | 0,60 | |
| Итого: | | | 545 | 10,62 | 14,81 | 78,60 | 490,12 | | 0,10 | 0,06 | 35,57 | 1,16 | 0,59 | 3,64 | 45,24 | 28,56 | 78,60 | 1,58 | 6,55 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-------|--|-------|-------|-------|--------|----------|------|------|------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|------|-------|
| 120/96 | 18738 | Щи из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне | 250 | 11,35 | 13,26 | 9,68 | 203,45 | 0,20 | 0,11 | 0,13 | 34,68 | 9,68 | 9,41 | | 67,08 | 35,05 | 135,18 | 1,65 | |
| 401/96 | 20407 | Гуляш из цыплят в томатном соусе | 50/50 | 13,59 | 11,09 | 3,09 | 166,52 | | 0,01 | 0,01 | 1,94 | 0,48 | 0,24 | 0,03 | 4,13 | 3,63 | 7,18 | 0,16 | |
| 240/96 | 18754 | Картофель запеченный | 180 | 3,71 | 8,23 | 30,22 | 209,75 | | 0,22 | 0,13 | 37,08 | 3,71 | | | 25,16 | 43,04 | 109,03 | 1,73 | |
| ТТК 19.08.17г. | 14233 | Компот из сливы | 200 | 0,16 | 0,06 | 21,88 | 88,70 | | | | | | | | 0,60 | | | 0,06 | |
| ТТК | 19952 | Булочка Золотистая | 75 | 6,27 | 6,29 | 45,29 | 262,79 | 0,02 | 0,11 | 0,08 | 0,32 | 6,27 | 6,27 | 302,18 | 40,20 | 12,44 | 71,99 | 0,77 | |
| ПП | 365 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,60 | | 0,03 | 0,01 | | 1,90 | | | 5,00 | 3,50 | 16,25 | 0,28 | |
| ТТК | 20251 | Хлеб ржаной | 20 | 1,36 | 0,26 | 7,96 | 39,62 | | 0,04 | 0,02 | | 1,36 | 1,36 | 1,00 | 9,40 | 9,80 | 31,40 | 0,78 | |
| Итого: | | | 850 | 38,34 | 39,38 | 130,41 | 1 029,44 | 0,22 | 0,51 | 0,37 | 74,01 | 23,40 | 17,29 | 303,21 | 151,58 | 107,45 | 371,02 | 5,42 | 10,87 |
| Итого: | | | 1 395 | 48,96 | 54,19 | 209,01 | 1 519,56 | 0,22 | 0,62 | 0,43 | 109,58 | 24,55 | 17,88 | 306,85 | 196,82 | 136,01 | 449,62 | 7,00 | 17,42 |

Среда**Завтрак**

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-------|--|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|------|------|------|--------|-------|--------|------|------|
| Таб.№24/96 | 16350 | Десерт фруктовый (яблоко) | 110 | 0,56 | 0,44 | 12,17 | 54,88 | | 0,03 | 0,02 | 11,00 | | | | 17,80 | 9,90 | 12,10 | 2,42 | |
| ТТК | 20327 | Сырники классические с молоком сгущ. | 50/10 | 14,01 | 9,50 | 8,55 | 175,74 | | 0,01 | 0,02 | 0,12 | | | | 31,01 | 3,43 | 22,16 | 0,02 | |
| Таблица №4/96 | 8161 | Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом | 150/5 | 6,28 | 8,28 | 25,62 | 202,12 | 0,04 | 0,18 | 0,15 | 0,96 | 6,28 | 2,15 | 4,44 | 111,04 | 53,54 | 178,07 | 1,32 | |
| 628/96г. | 259 | Чай с сахаром | 200 | | | 14,87 | 66,18 | | | | | | | | 0,45 | | | 0,05 | |
| Итого: | | | 525 | 20,85 | 18,22 | 61,31 | 498,92 | 0,04 | 0,22 | 0,19 | 12,08 | 6,28 | 2,15 | 4,44 | 160,10 | 66,87 | 212,33 | 3,81 | 5,11 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-------|--|-------|-------|-------|--------|----------|------|------|------|-------|-------|-------|------|--------|--------|--------|------|-------|
| 138/96 | 18734 | Суп картофельный с горохом на кур.бульоне | 250 | 14,14 | 11,84 | 19,75 | 242,15 | 0,18 | 0,29 | 0,15 | 12,75 | 13,03 | 8,24 | 1,08 | 54,86 | 45,72 | 162,77 | 2,76 | |
| ТТК | 20400 | Котлета куриная "Пожарская" с гарниром (овощное сое) | 70/20 | 12,19 | 13,06 | 12,24 | 215,21 | | 0,01 | 0,01 | 10,38 | 0,12 | 0,03 | 0,10 | 9,80 | 4,78 | 10,08 | 0,17 | |
| 466/96,512/3/2004 | 18749 | Рис припущенный | 180 | 4,46 | 5,20 | 46,71 | 251,51 | 0,02 | 0,05 | 0,04 | | 4,46 | | | 13,18 | 31,90 | 97,74 | 0,70 | |
| 646/96,699/2004 | 1227 | Напиток из апельсинов | 200 | 0,20 | 0,04 | 25,73 | 104,08 | | 0,01 | 0,01 | 13,20 | 0,20 | 0,20 | 0,44 | 8,20 | 2,86 | 5,06 | 0,14 | |
| ПП | 420 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | | 0,03 | 0,01 | | 2,28 | 2,28 | 0,48 | 8,00 | 4,20 | 19,50 | 0,33 | |
| ПП | 1561 | Хлеб ржаной | 25 | 1,70 | 0,33 | 9,95 | 49,57 | | 0,05 | 0,02 | | 1,70 | 1,70 | 1,25 | 11,75 | 12,25 | 39,25 | 0,98 | |
| ТТК | 17568 | Мороженое НЧ ГОСТ 75гр. | 75 | 4,10 | 11,60 | 21,60 | 207,20 | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | | 850 | 39,07 | 42,31 | 150,74 | 1 140,04 | 0,19 | 0,45 | 0,24 | 36,33 | 21,79 | 12,44 | 3,35 | 103,78 | 101,71 | 334,40 | 5,08 | 12,58 |
| Итого: | | | 1 375 | 69,92 | 60,53 | 212,05 | 1 638,96 | 0,23 | 0,67 | 0,43 | 48,41 | 28,07 | 14,59 | 7,79 | 263,88 | 168,59 | 546,72 | 8,89 | 17,67 |