

Согласовано _____

Циклическое меню Сад 4-х разовое основное

на период с 06.10.2025г. по 10.10.2025

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)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (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	
	15366	Каша молочная манная жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	6,25	5,14	31,72	186,13	29,12	0,09	0,17	1,37	0,48		124,61	20,29	122,05	0,44	
386/2014 Дели опус	12832	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,89	16,79	104,29	18,00	0,04	0,14	1,17		100,30	12,50	81,00	0,12		
Итого:				427	12,61	14,92	64,00	432,26	80,38	0,16	0,34	2,69	0,53	294,69	38,68	249,55	0,98	
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
	15438	Напиток сыровоточный	180	0,05	0,09	17,10	69,41											
Итого:				180	0,05	0,09	17,10	69,41										
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																		
	360	Икра кабачковая (консервы)	30	0,80	2,80	2,43	37,32							33,00	22,87	77,00	1,00	
	14835	Суп из овощей на кур.бульоне	200	5,15	6,44	9,32	115,82	7,50	0,09	0,08	18,27	9,10						
	15541	Котлета рубленая из говядины из п/ф 86 гр	70	10,70	16,67	11,18	237,55					1,55					0,07	
317/2014 Дели опус	15847	Макароны отварные	130/5	5,01	5,59	32,08	156,81		0,08	0,02		2,90		19,69	7,94	41,94	0,82	
	14846	Компот из сливы	180	0,14	0,05	7,72	31,93		0,11	0,07	18,00	1,08		36,18	16,20	36,00	0,92	
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72		18,80			1,56	
	671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45		0,06	0,02		0,58		7,00	13,50	34,00	0,90	
Итого:				680	26,45	32,32	92,66	766,92	7,60	0,40	0,22	36,27	17,93	114,68	60,61	189,00	6,19	
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
	13620	Десерт фруктовый (груша)	60	0,24	0,18	6,18	27,30		0,01	0,02	3,00	0,24		11,40	7,20	9,60	1,38	
33/2011 Дели принт	12801	Салат из свеклы	40	0,60	2,44	3,52	38,42		0,01	0,02	4,00	1,11		14,80	8,80	17,25	0,56	
ТТК	13333	Плов из мяса свинины	30/150	12,65	18,06	41,48	379,04		0,06	0,04	1,78	2,51		19,24	34,08	95,32	0,82	
392/2014 Дели опус	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92							0,30			0,03	
469/2014 Дели опус	12653	Булочка домашняя	50	4,30	7,01	31,50	206,29	5,20	0,07	0,04	0,18	3,18		24,82	7,58	44,03	0,70	
	671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45		0,06	0,02		0,58		7,00	13,50	34,00	0,90	
Итого:				535	19,92	27,94	106,68	767,42	5,20	0,20	0,13	9,96	7,61	77,66	71,16	200,20	4,38	
Итого:				1 822	58,93	74,37	280,25	2 026,00	93,68	0,76	0,69	47,81	26,07	487,02	170,35	639,75	10,66	
Вторник																		
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	
ТТК	12906	Десерт фруктовый (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	39,96		0,03	0,02	9,00	0,18		14,40	8,10	9,90	1,98	
	14638	Омлет натуральный	100	10,51	13,21	1,92	166,61	193,76	0,06	0,37	0,37	2,32		85,28	13,17	170,76	18,84	
	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:				410	15,94	21,33	37,19	404,49	239,02	0,16	0,50	10,13	2,65	217,71	34,65	276,66	21,32	
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
	14644	Снежок	180	5,00	4,63	19,98	141,53	37,00	0,06	0,24	1,67			223,85	27,75	173,90	0,19	
Итого:				180	5,00	4,63	19,98	141,53	37,00	0,06	0,24	1,67		223,85	27,75	173,90	0,19	
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																		
25/04	13337	Салат Степной	40	0,65	1,58	3,40	30,39		0,03	0,02	3,92	0,74		10,25	8,58	19,88	0,30	
	15640	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	200	5,11	7,36	9,74	125,61	8,00	0,06	0,07	15,52	9,09		42,51	23,46	74,40	1,21	
	14850	Мякоть цыпленка тушенная в сметанном соусе	40/40	5,34	4,40	14,78	124,58	10,00	0,01	0,01	0,04	0,08		10,52	1,45	6,92	0,07	
	15058	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,74	6,49	39,63	251,56		0,30	0,14		2,42		15,35	138,89	207,20	4,66	
	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	
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72		18,80			1,56	
Итого:				710	24,42	21,11	98,92	683,38	18,00	0,42	0,29	25,24	15,83	108,98	184,81	337,91	8,62	
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
	14667	Фрикадельки рыбные запеченные с соусом молочным	75/15	13,41	6,50	5,64	134,71	28,56	0,11	0,13	0,11	1,82		64,11	7,74	43,37	2,44	
	15392	Картофельное пюре	130	2,86	4,37	10,15	127,38	22,16	0,14	0,11	22,49	0,16		41,93	28,75	85,48	1,07	
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85											
41/2008	13087	Салат Витаминный с маслом растительным	60	0,76	3,11	6,79	58,14		0,02	0,02	16,38	15,60		20,87	10,24	17,05	0,64	
	15764	Мармелад в ассортименте	16	0,01	0,02	9,04	36,38											
	671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45		0,06	0,02		0,58		7,00	13,50	34,00	0,90	
Итого:				501	19,29	14,28	84,56	423,91	60,72	0,33	0,29	38,88	17,94	133,91	60,23	179,91	5,05	
Итого:				1 801	64,84	81,35	210,65	1 653,31	343,74	1,05	1,32	76,02	36,02	684,45	307,64	969,39	35,18	
Среда																		
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	
	15656	Каша молочная пшеничная жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	5,14	4,92	23,45	156,61	28,16	0,10	0,17	1,31	0,02		130,69	14,18	91,55	1,07	
	14581	Какао с молоком	180	3,68	3,82	15,35	110,50	22,00	0,05	0,17	1,43			134,86	23,90	112,10	0,58	
Итого:				422	11,11	13,23	84,29	389,67	75,16	0,18	0,36	2,74	0,07	272,45	41,98	224,65	2,02	
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
	15439	Напиток сыровоточный	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)																		
22/11 Дели принт	13976	Салат из картофеля с соевыми огурцами Я	40	0,58	2,09	3,66	35,79		0,03	0,02	4,65	0,96		8,11	9,24	18,83	0,31	
	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	
	15818	Биточки рубленые	60	7,81	10,90	9,44	167,11	2,80	0,05	0,04	0,18	2,05		23,75	12,73	30,51	0,81	
	15515	Капуста свежая тушенная	130	3,10	4,74	12,96	106,85		0,05	0,07	71,22	72,63		82,77	27,34	56,47	1,07	
	14802	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	
	671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45		0,06	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:				665	22,62	28,95	74,63	879,10	22,30	0,30	0,24	121,69	78,85	173,13	80,34	224,03	6,29	
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
	13620	Десерт фруктовый (груша)	60	0,24	0,18	6,18	27,30		0,01	0,02	3,00	0,24		11,40	7,20	9,60	1,38	
	14118	Салат из моркови с яблоками	40	0,44	0,08	3,58	16,75		0,02	0,02	2,64	0,14		9,93	12,42	17,75	0,46	
	15941	Пудинг из творога Дружба с повидлом	120/20	10,46	5,19	21,48	166,36	30,00	0,01	0,06		1,07		10,72	3,04	25,36	3,26	
392/2014 Дели опус	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92							0,30			0,03	
	15937	Печеное сахарное	32	2,40	3,14	23,61	133,06											
Итого:				452	13,83	8,88	68,83	463,39	30,00	0,04	0,10	5,84	1,45	32,35	22,67	62,71	5,15	
Итого:				1 689	47,31	48,85	208,10	1 529,15	122,46	0,53	0,69	129,97	80,37	477,94	144,98	501,39	13,46	
Четверга																		
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	
	14944	Суп молочный геркулесовый	200	5,55	6,67	15,62	144,75	36,00	0,11	0,22	1,82	0,21		174,77	35,08	165,96	0,58	
	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:				420	19,62	14,43	43,07	340,67	80,26	0,17	0,34	2,87	0,26	292,80	48,47	261,96	1,08	
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
401/2014 Дели опус	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)																		
	14060	Икра морковная	40	0,72	2,04	4,08	37,58		0,03	0,03	2,27	1,03		11,82	13,14	21,56	0,37	
	14621	Щи из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	200	5,30	7,38	7,61	118,08	8,00	0,07	0,07	25,67	20,81		47,78	22,05	74,12	1,03	
	12843	Напиток из плодов шиповника	180															

	15569	Каша молочная рисовая жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	5,23	5,14	32,77	198,26	29,12	0,07	0,17	1,37	0,14			131,65	30,29	142,22	0,45
395/2014 Дети плюс	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
		Итого:	427	11,69	14,02	65,65	432,38	80,38	0,14	0,34	2,68	0,19			291,73	49,68	269,72	0,99
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
	15924	Коктейль мол.Милкшейк	150	4,28	2,30	17,14	106,38											
		Итого:	150	4,28	2,30	17,14	106,38											
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																		
33/2011 Дети плюс	12801	Салат из свеклы	40	0,60	2,44	3,52	38,42		0,01	0,02	4,00	1,11			14,80	8,80	17,25	0,58
	15013	Суп с макаронными изделиями на кур. бульоне	200	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
388/2011	15816	Фрикадельки мясные	60	6,84	9,56	4,45	175,00	0,24	0,02	0,01	0,42	1,33			5,94	5,63	15,84	0,36
317 529/1997	14224	Гороховое пюре	130	14,68	4,32	30,69	220,37	18,20	0,57	0,12		0,36			62,56	66,33	146,27	4,50
372/2014	12857	Компот из яблок	180	0,16	0,16	11,18	46,86		0,01	0,01	4,06	0,08			6,74	3,67	4,49	0,92
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72			18,80			1,56
	671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45		0,06	0,02		0,58			7,00	13,50	34,00	0,90
		Итого:	675	31,61	23,67	91,94	749,70	23,64	0,78	0,23	10,62	8,23			129,90	95,66	269,67	9,38
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
	13620	Десерт фруктовый (груша)	60	0,24	0,18	6,16	27,30		0,01	0,02	3,00	0,24			11,40	7,20	9,60	1,38
41/2011 Дети плюс	13089	Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,06	6,97	31,39		0,03	0,04	2,66	0,23			15,64	21,89	31,68	0,41
	15872	Запеканка творожная с крошкой Дружба с молоком сгущенным	120/20	17,90	9,84	31,17	264,84	69,60	0,05	0,11	0,20	0,65			78,15	10,90	68,62	3,64
382/2014 Дети плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,96	39,92								0,30			0,03
	13651	Вафли в асс 18 г.	18	1,03	5,22	11,16	95,74											
		Итого:	458	19,92	15,30	65,46	479,19	69,60	0,09	0,17	6,06	1,12			105,49	39,89	135,10	5,67
		Итого:	1 710	67,21	55,19	239,58	1 767,95	173,62	1,92	0,74	19,28	9,64			826,13	184,23	669,39	16,01