

Циклическое меню Сад 4-х разовое

на период с 20.10.2025г. по 24.10.2025

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 (мг)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)
Понедельник																		
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																		
	14884	Батон с маслом и сыром	30/5/5	3,47	6,00	15,49	129,83	33,26	0,04	0,03	0,04	0,05			51,78	6,69	46,50	0,42
	14601	Каша молочная манная жидкая с печеньем	200	5,30	5,78	25,65	182,89	33,60	0,06	0,17	1,40	0,26			137,12	16,04	113,60	0,31
395/2014 Дели 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	61,00	0,12
Итого:			420	11,56	14,67	57,93	417,01	84,86	0,14	0,34	2,61	0,31			297,20	36,33	239,10	0,85
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)																		
	14017	Винегрет овощной	40	0,57	2,48	3,49	38,55		0,02	0,02	4,30	1,13			10,13	8,75	18,86	0,38
	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			44,26	22,06	95,13	1,05
	15935	Ежики мясные Вкусные	70	7,70	8,29	6,30	130,61					0,85			15,35	138,89	207,20	4,66
	15058	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,74	6,49	39,63	251,86		0,30	0,14		2,42			3,94	0,54	3,35	0,02
	15038	Соус сметанный	15	0,22	0,58	0,92	9,76	3,75	0,00	0,00	0,02	0,03			12,60	7,20	12,60	2,52
	12849	Сок	180	0,90	0,18	18,18	77,94		0,02	0,02	3,60	0,18			5,60	10,80	27,20	0,72
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46			18,80			1,56
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72						
Итого:			715	28,65	26,85	104,73	772,04	12,65	0,53	0,30	26,14	21,11			110,68	189,24	364,37	10,80
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
	12738	Десерт фруктовый (груша)	75	0,30	0,23	7,73	34,13		0,02	0,02	3,75	0,30	0,30	1,50	14,25	9,00	12,00	1,73
	15535	Икра кабачковая (консерв)	40	0,80	3,74	3,23	49,77											
	15513	Вареники с картофелем с маслом	150/5	6,99	7,80	41,77	265,24	0,02	0,00	0,01		0,02			1,20		1,50	0,01
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85								5,60	10,80	27,20	0,72
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02								
	13651	Вафли в ас 18 г.	18	1,03	5,22	11,16	95,74											
Итого:			488	10,86	17,27	72,95	491,11	0,02	0,06	0,05	3,75	0,78	0,30	1,60	21,05	19,80	46,70	2,46
Итого:			1 803	51,12	58,58	252,71	1 749,57	97,43	0,73	0,68	31,60	22,19	0,30	1,60	428,93	244,37	644,17	14,20
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
	14638	Омлет натуральный	100	10,51	13,21	1,92	168,61	193,76	0,06	0,37	0,37	2,32			85,28	13,17	170,79	18,84
	14648	Повидло порционное	20	0,08		13,13	52,84		0,00	0,00		0,10			2,83	1,41	1,82	0,26
	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
	13097	Десерт фруктовый яблоко	80	0,32	0,32	7,84	33,52		0,02	0,02	8,00	0,02			12,80	7,20	6,80	1,76
Итого:			415	14,80	19,79	49,34	434,62	22,47	0,15	0,49	9,09	2,49			174,06	33,38	261,89	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)																		
	14060	Икра морковная	40	0,72	2,04	4,06	37,58		0,03	0,03	2,27	1,03			11,62	13,14	21,56	0,37
	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
259/2014 Дели плюс	13445	Биточки рыбные с овощами запеченные	80	10,82	6,16	7,87	146,71	19,43	0,09	0,10	3,60	4,83			80,06	13,17	53,71	1,11
	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
	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
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72			18,80			1,56
	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
Итого:			690	23,34	33,70	74,72	885,88	46,79	0,43	0,32	36,24	11,28			177,03	75,32	230,89	5,48
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
41/2008	13047	Салат витаминный с маслом растительным	45	0,58	2,38	5,19	44,52		0,02	0,02	12,46	11,85			17,45	7,86	13,25	0,50
288/2011	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
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03
	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
460/2011 Дели плюс	12899	Крендель сахарный	50	4,04	7,44	31,25	208,17	11,50	0,06	0,05	0,13	3,24			20,71	6,38	40,65	1,35
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			14,40		0,10	1,69
Итого:			505	17,15	25,07	84,58	678,31	11,74	0,25	0,13	13,01	19,19			64,40	30,87	87,04	4,66
Итого:			1 790	60,28	69,18	228,62	1 838,44	326,29	0,88	1,18	60,60	32,87			639,34	167,12	763,81	31,64
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
	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:			427	13,41	14,98	68,99	464,38	83,42	0,17	0,38	2,78	0,07			319,07	43,81	250,30	2,22
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)																		
25/04	13337	Салат Степной	40	0,65	1,58	3,40	30,39		0,03	0,02	3,92	0,74			10,25	6,58	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	23,48	74,40	1,81
ТТК	12826	Плов из говядины	30/150	12,80	14,41	39,99	340,85		0,06	0,04	1,79	2,51			19,28	34,15	95,53	0,82
	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
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72			18,80			1,56
Итого:			660	23,21	24,21	89,25	715,65	8,00	0,27	0,18	64,43	15,87			104,51	83,69	224,14	4,92
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
	14108	Десерт фруктовый (груша)	70	0,28	0,21	7,21	31,85		0,01	0,02	3,50	0,26	0,28	1,40	13,30	8,40	11,20	1,61
	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
	15940	Пудинг из творога Дружба с повидлом	100/20	9,06	4,84	21,35	151,45	25,00	0,01	0,05		1,06			9,41	2,77	21,44	2,78
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03
	15532	Пирожки в ас. 27г.	27	1,35	1,49	20,20	99,61											
Итого:			437	11,13	6,83	62,32	339,68	25,00	0,04	0,09	9,14	1,48	0,28	1,40	32,94	23,69	60,39	4,88
Итого:			1 704	47,80	45,69	237,66	1 589,02	116,42	0,49	0,68	73,36	17,22	0,28	1,40	465,62	151,08	624,83	12,61
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
94/2014 Дели плюс	13560	Суп молочный с пшеном	200	5,92	6,46	18,84	157,16	36,00	0,12	0,22	1,82	0,07			173,29	32,91	163,97	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	10,86	14,22	45,39	353,08	80,26	0,18	0,33	2,57	0,12			291,32	46,29	259,97	1,09
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
401/2014 Дели плюс	12821	Ряженка	150	4,47	3,85	6,47	76,39	30,80	0,03	0,20	0,46				190,96	21,56	141,68	0,15
Итого:			150	4,47	3,85	6,47	76,39	30,80	0,03	0,20	0,46				190,96	21,56	141,68	0,15
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																		
33/2011 Дели 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	0,56

Пятница

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)		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
14884	Батон с маслом и сыром	200/5/2	4,87	4,86	22,72	154,09	27,68	0,09	0,17	1,28	0,32		135,81	23,84	157,99	0,49
15362	Каша молочная ячневая с сахаром и маслом	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
385/2014 Дети плюс	12832 Кофейный напиток с молоком												295,89	42,13	285,49	1,03
Итого:		427	11,13	13,74	85,00	388,21	78,94	0,17	0,33	2,48	0,37					

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)		180	5,04	2,70	20,16	125,10										
15923	Коктейль мол.Милкшейк															
Итого:		180	5,04	2,70	20,16	125,10										

Обед 1 (с 3 до 7 лет)		40	0,70	7,34	2,77	79,94		0,02	0,02	3,05	3,33		11,35	10,23	19,84	0,36
13874	Салат Здоровье	200/10	5,58	8,88	7,97	134,06	18,00	0,08	0,08	25,71	20,84		56,58	23,55	50,22	1,05
15533	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, на кур.бульоне С	30/150	10,80	18,45	19,18	285,68		0,13	0,08	21,35	2,84		20,54	26,91	69,78	1,17
15903	Азу из свинины	180	0,14	0,05	7,72	31,83		0,11	0,07	18,00	1,08		36,18	16,20	36,00	0,92
14846	Компот из сливы	20	1,72	0,28	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46		5,60	10,60	27,20	0,72
12794	Хлеб пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72		18,80			1,56
12807	Хлеб ржаной															
Итого:		670	21,64	35,51	62,89	666,52	18,00	0,45	0,30	68,10	31,27		149,05	87,70	233,02	5,78

Уютный полдник (с 3 до 7 лет)																	
41/2011 Дети плюс	13089	Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,06	6,97	31,39		0,03	0,04	2,88	0,23		15,64	21,89	31,68	0,41
ТТК	12833	Десерт фруктовый (яблоко)	60	0,24	0,24	5,88	26,64		0,02	0,01	6,00	0,12		9,60	5,40	6,60	1,32
	15872	Запеканка творожная с крошкой Дружба с молоком сгущенным	120/20	17,90	9,84	31,17	284,84	69,60	0,05	0,11	0,20	0,65		78,15	10,90	88,82	3,84
						9,98	39,92							0,30			0,03
382/2014 Дети плюс	12824	Чай с сахаром	180														
	15933	Печенье сахарное 16 гр.	18	1,20	1,57	11,90	66,53							103,69	38,19	127,10	5,61
Итого:			456	20,89	11,71	65,90	449,32	69,60	0,10	0,16	8,08	1,00		648,63	168,01	645,61	12,41
Итого:			1 733	57,90	63,66	203,65	1 619,15	166,64	0,72	0,89	79,67	32,64					