

Согласовано _____

Циклическое меню Сад 4-х разовое

на период с 22.09.2025г. по 26.09.2025

Согласовано _____

Директор ООО ГАММА

Соловьев И. П. /



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)	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	
	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	18,04	171,60	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			188,30	12,40	81,00	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 сывороточный	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)																		
	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		33,00	22,87	77,00	1,00	
	15935	Ежики мясные Вкусные	70	7,70	8,29	6,30	130,61					0,89				0,04		
	15058	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,74	6,49	39,63	251,86											
№24/94	2523	Помидор свежий	30	0,34	0,06	1,16	6,54		0,30	0,14		2,42		15,35	138,89	207,20	4,66	
	15038	Соус сметанный	15	0,22	0,58	0,92	9,76	3,75	0,02	0,01	7,65	0,34	0,34	4,28	6,12	7,96	0,28	
	12849	Сок	180	0,90	0,18	18,18	77,94		0,02	0,02	0,02	0,03		3,94	0,54	3,35	0,02	
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72		12,60	7,20	12,60	2,52	
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46		18,80			1,56	
Итого:			705	27,49	22,81	109,47	717,16	11,25	0,55	0,29	29,63	16,13	0,34	1,84	93,67	186,42	335,33	10,76
Уютный полдник (с 3 до 7 лет)																		
	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											
	13651	Вареники в ас 18 г.	18	1,03	5,22	11,16	95,74											
	13097	Десерт фруктовый яблоко	80	0,32	0,32	7,84	35,52		0,02	0,02	8,00	0,02		12,80	7,20	8,80	1,76	
	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	
16/04	13629	Салат из свежих огурцов с м/р	60	0,41	3,65	1,10	39,93		0,02	0,01	4,07	1,66		9,88	8,13	17,50	0,29	
Итого:			518	11,00	17,28	75,82	502,73	0,02	0,10	0,06	12,07	2,28		30,88	28,83	61,80	2,96	
Итого:			1 823	50,10	54,84	251,31	1 706,31	96,13	0,78	0,69	44,21	18,71	0,34	1,84	421,65	251,58	636,24	14,57
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	
	14108	Десерт фруктовый (груша)	70	0,28	0,21	7,21	31,85		0,01	0,02	3,50	0,28	0,28	1,40	13,30	8,40	11,20	1,61
	15507	Мороженое порционное	25	0,33	0,03	1,73	8,43		0,02	0,02	1,25	0,10		6,75	9,50	13,75	0,18	
	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	170,76	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	
Итого:			430	15,08	19,70	60,44	439,38	224,76	0,15	0,51	5,84	2,85	0,28	1,40	181,31	44,08	268,03	21,34
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)																		
	14238	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,58	3,46		0,01	0,01	2,14	0,03		5,20	4,28	9,18	0,15	
	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	
	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:			685	23,25	17,67	76,11	572,93	46,79	0,42	0,30	36,12	10,39		172,00	69,18	225,41	5,44	
Уютный полдник (с 3 до 7 лет)																		
	15135	Салат Витаминный с маслом растительным	60	0,57	2,38	5,14	44,26		0,02	0,02	12,29	11,72		17,25	7,77	13,11	0,49	
288/2011	15816	Фрикадельки мясные	80	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:			520	17,14	25,07	84,52	676,05	11,74	0,25	0,13	12,83	18,97		64,19	30,58	96,91	4,65	
Итого:			1 815	60,46	67,07	231,05	1 829,88	320,29	0,88	1,18	56,45	32,21	0,28	1,40	641,36	171,57	764,25	31,62
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		318,07	43,81	250,30	2,22	
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
	15438	Напиток сывороточный	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)																		
	14426	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом растительным	40	0,39	2,46	1,43	29,40		0,02	0,01	6,40	1,23		14,09	7,06	13,83	0,35	
	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	22,65	74,12	1,03	
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	
	14846	Компот из сливы	180	0,14	0,05	7,21	31,93		0,11	0,07	18,00	1,08		36,18	16,20	36,00	0,92	
	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	23,07	25,09	81,70	644,88	8,00	0,37	0,24	51,86	28,81		141,73	80,86	246,69	5,39	
Уютный полдник (с 3 до 7 лет)																		
41/2011 Дели плюс	13089	Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,06	6,97	31,39		0,03	0,04	2,86	0,23		15,64	21,89	31,68	0,41	
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92							0,30			0,03	
	15722	Печенье Овсяное	23	1,38	4,60	14,49	104,88											
	15932	Пудинг из творога с молоком густ. Дружба С	120/20	11,45	6,13	22,48	190,89	30,00	0,02	0,08	0,20	0,97		71,93	8,50	69,80	3,06	
	13097	Десерт фруктовый яблоко	80	0,32	0,32	7,84	35,52		0,02	0,02	8,00	0,02		12,80	7,20	8,80	1,76	
Итого:			483	13,90	11,11	61,76	402,60	30,00	0,08	0,14	11,08	1,22		100,67	37,59	110,28	5,28	
Итого:			1 750	50,42	51,26	229,55	1 581,26	121,42	0,63	0,76	65,72	30,10		560,47	172,26	607,27	12,86	
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	10,98	14,22	45,30	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	12874	Ряженка	180	5,37	4,63	7,77	94,17	37,00	0,04	0,24	0,56			229,40	25,90	170,20	0,19	
Итого:			180	5,37	4,63	7,77	94,17	37,00	0,04	0,24	0,56		229,40	25,90	170,20	0,19		
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																		
	360	Икра кабачковая (консервы)	30	0,80	2,80	2,												

Итого: 1 830 56,41 71,54 248,53 1 863,57 153,36 0,92 1,00 64,92 28,94 746,40 211,31 848,49 13,43

Пятница

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
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			135,81	23,84	157,99	0,49
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	11,13	13,74	55,00	388,21	78,94	0,17	0,33	2,48	0,37		295,89	42,13	285,49	1,03

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

15923	Коктейль мол.Милкшейк	180	5,04	2,70	20,16	125,10											
Итого:			180	5,04	2,70	20,16	125,10										

Обед 1 (с 3 до 7 лет)

13779	Помидор свежий	25	0,29	0,05	0,99	5,56		0,02	0,01	6,50	0,16			3,64	5,20	6,76	0,23
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
15903	Азу из свинины	30/150	10,80	18,45	19,18	285,98		0,13	0,08	21,35	2,84			20,54	26,91	69,76	1,17
14602	Компот из ягод	180	0,22	0,09	11,16	94,16		0,01	0,01	43,20	0,15			8,06	6,70	7,13	0,31
12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72			18,60			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:			650	22,12	27,12	72,41	670,12	8,80	0,35	0,22	88,28	19,75		102,30	74,37	212,78	5,23

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

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
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
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
392/2014 Дети плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92							0,30			0,03
15933	Печенье сахарное 16 гр.	16	1,20	1,57	11,90	66,53											
Итого:			436	19,78	11,67	62,81	435,34	69,60	0,08	0,15	5,84	1,04		99,78	30,52	116,17	5,72
Итого:			1 693	58,07	55,23	210,38	1 618,77	167,34	0,60	0,76	96,60	21,15		497,97	147,02	614,44	11,97