

Согласовано _____

Циклическое меню Сад 4-х разовое

на период с 01.09.2025г. по 05.09.2025

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины										Минеральные вещества					
				Белки	Жиры	Углевод-ды	Ккал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мг)	Ca (мг)	P (мг)	Fe (мг)	Na (мг)	K (мг)	Mg (мг)	Se (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											
15373		Каша молочная Дружба жидкая с сахаром и маслом	200/2	4,80	3,31	35,45	190,79	27,44	0,09	0,16	1,26	0,08											
12813		Чай с молоком	180	1,60	1,76	10,97	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72												
Итого:				422	9,87	11,07	61,90	371,70	0,15	0,27	2,01	0,13					66,25	7,70	49,50	0,08			
15438		Напиток сыровоточный	180	0,05	0,09	17,10	69,41											240,45	39,40	219,76	0,98		
Итого:				180	0,05	0,09	17,10	69,41															
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	0,18						3,64	5,20	6,76	0,23		
14621		Щи из свежей капусты с картофелем на курином 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		
15494		Пельмени отварные "МясБери" с курицей, с маслом	150	20,21	13,70	34,40	341,74	8,00	0,00	0,00		0,02						4,16	0,22	1,35	0,03		
372/2014		Компот из яблок	180	0,16	0,16	11,18	46,86		0,01	0,01	4,08	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		
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:				615	30,49	22,08	79,14	636,66	16,00	0,22	0,14	36,26	24,27					86,73	42,66	113,92	4,49		
15155		Десерт фруктовый (нектарин)	60	0,54		6,30	27,36																
46/2013		Салат Ароматный	40	0,52	4,04	1,37	43,92		0,01	0,01								13,77	6,23	12,76	0,23		
282/2011		Котлета рубленая (говядина, птица)	60	7,81	10,80	9,44	166,21	2,80	0,05	0,04	0,18	2,01						37,00	13,52	42,21	0,92		
392/2014 Дели плюс		Чай с сахаром	180			9,98	39,92												0,30		0,03		
14743		Булочка Молочная	50	4,41	3,61	24,58	148,47	4,08	0,07	0,05	0,27	1,58						32,19	7,89	45,27	0,44		
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		
000034		Мармелад жевательный Бегемоты 30гр	150	1,50	0,06	21,30	93,00																
313/2014 Дели плюс		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:				560	28,00	33,18	94,42	727,69	6,88	0,28	0,15	11,33	17,61					103,25	38,44	127,54	4,03		
Итого:				1777	68,31	96,42	252,56	1820,57	84,88	0,64	0,56	49,59	41,92					430,43	120,39	461,21	9,50		
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											
14638		Омлет натуральный	100	10,51	13,21	1,92	168,61	5,76	0,01	0,04	0,37	1,86						51,78	5,69	46,50	0,42		
14581		Какао с молоком	180	3,68	3,82	15,35	110,50	22,00	0,05	0,17	1,43							36,40	4,14	26,38	0,04		
13097		Десерт фруктовый яблоко	80	0,32	0,32	7,84	35,52		0,02	0,02	8,00	0,02						134,86	23,90	112,10	0,58		
Итого:				400	17,98	23,36	40,69	444,46	61,02	0,12	0,28	8,84	1,84					12,80	7,20	8,80	1,76		
14644		Снежок	180	5,00	4,63	19,98	141,53	37,00	0,06	0,24	1,67							235,84	40,93	193,78	2,80		
Итого:				180	5,00	4,63	19,98	141,53	37,00	0,06	0,24	1,67						235,84	40,93	193,78	2,80		
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																							
13527		Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,58	3,46		0,01	0,01	2,14	0,03	0,02					5,20	4,28	9,18	0,15		
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	13,26						44,26	22,06	95,13	1,05		
15852		Запеканка картофельная с говядиной С	150	9,79	13,48	26,11	284,93	1,06	0,18	0,10	29,71	2,86						18,40	36,74	92,73	1,47		
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		
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:				620	20,63	22,14	74,06	625,89	9,86	0,39	0,24	92,28	19,62	0,02				100,32	79,88	231,37	6,26		
142/2011 Дели плюс		Салат из свежих помидоров с луком	40	0,46	2,48	1,80	31,73		0,02	0,01	8,31	1,29						14,45	7,66	14,76	0,40		
298/14 Дели плюс		Голубцы ленивые из говядины с рисом	60	4,11	5,68	4,34	84,69	5,00	0,02	0,03	16,70	17,12						20,37	8,20	22,44	0,79		
317/2014 Дели плюс		Макароны отварные	130/5	5,01	5,59	32,08	196,61		0,06	0,02		2,80						19,69	7,94	41,94	0,82		
14775		Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85																
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		
13651		Вафли в ас 18 г.	18	1,03	5,22	11,16	95,74																
Итого:				453	12,44	19,25	68,64	467,20	5,00	0,16	0,07	25,01	21,78					60,11	34,80	106,34	2,72		
Итого:				1653	56,04	69,37	193,18	1669,08	112,88	0,72	0,81	128,79	43,23	0,02				620,12	182,86	705,38	10,97		
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											
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						51,78	5,69	46,50	0,42		
12813		Чай с молоком	180	1,60	1,76	10,97	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72							135,81	23,84	157,99	0,49		
Итого:				427	9,94	12,62	49,17	350,01	71,84	0,15	0,28	2,03	0,37					66,25	7,70	49,50	0,08		
15438		Напиток сыровоточный	180	0,05	0,09	17,10	69,41												263,86	37,23	263,99	0,99	
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		
14864		Суп гороховый на курином бульоне	200	8,07	3,67	15,85	128,70	7,00	0,22	0,09	9,85	0,36						37,09	32,94	101,49	1,96		
15253		Фрикадельки из говядины из п/ф	70	12,73	10,81	8,00	180,15				0,68	1,11							0,05				
13903		Каша гречневая вязкая	130	4,01	4,34	18,06	127,33	18,20	0,14	0,07								8,55	63,12	95,54	2,13		
10381		Компот из сухофруктов	180	0,16	0,16	11,18	46,86		0,01	0,01	43,20	0,15						0,22			0,02		
14608		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	30,32	22,18	90,23	681,84	25,20	0,6													

