



Циклическое меню Сад 4-х разовое основное

на период с 05.11.2025г. по 07.11.2025

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества					ХЕ
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мкг)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	
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
	15578	Каша молочная рисовая на сгущ.молоке с маслом	200/5	4,76	7,05	26,98	190,41	20,00	0,05	0,06	0,40	0,17			133,41	29,18	139,90	0,42
	15088	Кофейный напиток растворимый на сгущ.молоке	180	2,36	2,66	6,08	57,67		0,02	0,05	0,34			107,78	11,56	77,86	0,07	
		Итого:	425	10,59	15,71	48,54	377,91	53,26	0,11	0,16	0,78	0,22		292,97	46,42	264,26	0,91	
	15439	Напиток сывороточный	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)																		
	15391	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,89	2,05	3,72	36,90		0,01	0,01	14,32	0,06			23,57	7,98	16,74	0,32
	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
	15541	Котлета рубленая из говядины из п/ф 86 гр	70	10,70	16,67	11,18	237,55					1,55					0,07	
314/2014 Дети плюс	13903	Каша гречневая вязкая	130	4,01	4,34	18,06	127,33	18,20	0,14	0,07		0,30			8,55	63,12	95,54	2,13
	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
	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
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42			14,10			1,17
		Итого:	670	23,95	30,12	77,34	724,13	23,40	0,30	0,16	59,65	4,99		72,95	96,33	189,41	5,20	
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
	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
392/2014 Дети плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03
	15937	Печенье сахарное	32	2,40	3,14	23,81	133,06											
	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:	492	12,56	15,10	98,89	581,74	0,02	0,07	0,05	3,00	0,84		19,90	20,70	45,10	2,32	
		Итого:	1 737	47,14	61,01	239,03	1 749,78	76,68	0,47	0,36	63,42	6,05		385,82	163,45	498,77	8,43	
Четверг																		
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	10,62	14,43	42,07	340,67	80,26	0,17	0,34	2,57	0,26			292,80	48,47	261,96	1,08
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
401/2014 Дети плюс	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			11,62	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	22,65	74,12	1,03
	12843	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41		0,01	0,05	180,00	0,68			11,10	3,06	3,06	0,57
	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
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42			14,10			1,17
ТТК	13339	Жаркое по - домашнему из свинины	25/150	10,68	16,65	27,62	303,08	0,20	0,12	32,90	2,63				21,77	38,23	99,52	1,62
		Итого:	645	21,07	26,98	78,96	642,96	8,00	0,42	0,32	240,84	26,03		111,98	87,89	225,45	5,47	
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
ТТК	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	0,36
	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
	14612	Шницель рубленый из птицы	75	7,39	10,94	24,03	224,16	15,90	0,06	0,05	0,25	2,59			41,94	16,61	53,63	1,09
	15059	Каша пшеничная вязкая с маслом раст.	150/5	4,31	6,23	24,94	173,09		0,16	0,02		2,33			11,97	31,24	67,85	1,03
392/2014 Дети 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
ТТК	11500	Трубочка слоеная в ассортименте	35	1,64	5,74	14,41	115,86	3,76		0,01		0,01			0,57			0,03
		Итого:	565	15,88	25,89	91,77	663,60	19,66	0,30	0,12	10,55	6,64		80,10	72,79	194,13	4,57	
		Итого:	1 780	52,04	71,16	219,27	1 725,62	138,72	0,92	0,98	264,42	32,93		675,84	230,70	823,23	11,28	
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
	15656	Каша молочная пшеничная жидкая с сахаром и	200/5/2	5,14	4,92	23,45	158,61	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:	427	12,29	14,74	54,29	398,94	83,42	0,18	0,37	2,78	0,07			317,33	43,76	250,15	2,07
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
15924		Коктейль мол.Милкшейк	150	4,28	2,30	17,14	108,38											
		Итого:	150	4,28	2,30	17,14	108,38											
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																		
33/2011 Дети 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
	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
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
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	56,33	146,27	4,50
372/2014	12867	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
	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:	670	33,48	25,76	86,26	754,56	37,94	0,79	0,26	10,84	8,12		143,77	96,07	280,15	10,34	
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
41/2011 Дети принт	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
	14332	Десерт фруктовый (банан)	80	1,50	0,50	21,00	94,50											