

Согласовано _____

_____/_____/_____/

Циклическое меню Сад 4-х разовое

на период с 08.09.2025г. по 12.09.2025

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	5,69	46,50	0,42	
	15366	Каша молочная манная жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	6,25	5,14	31,72	198,13	29,12	0,09	0,17	1,37	0,48			134,61	20,39	122,05	0,44	
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	81,00	0,12	
Итого:			427	12,51	14,02	64,00	432,26	80,38	0,16	0,34	2,58	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)																			
	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	
	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	
	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 плюс	15847	Макароны отварные	130/5	5,01	5,59	32,08	198,61		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	
	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:			675	25,65	29,56	85,84	711,98	7,50	0,40	0,22	38,41	17,84			118,47	62,09	191,38	5,16	
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																			
14/2011 Дели принт	13296	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,46	2,48	1,90	31,73		0,02	0,01	8,31	1,29			14,45	7,66	14,76	0,40	
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 плюс	12824	Чай с сахаром	180				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	
469/2014 Дели плюс	12853	Булочка домашняя	50	4,30	7,01	31,50	206,29	5,20	0,07	0,04	0,18	3,18			24,92	7,58	44,03	0,70	
	13097	Десерт фруктовый	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:			550	19,45	28,12	101,75	737,88	5,20	0,22	0,12	18,27	7,47			77,31	87,33	190,11	4,42	
Итого:			1 832	57,66	71,80	268,68	1 951,53	93,08	0,78	0,68	59,26	25,84			490,47	168,10	631,04	10,57	
Вторник																			
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																			
ТТК	12871	Десерт фруктовый	70	0,28	0,28	6,86	31,08		0,02	0,01	7,00	0,14			11,20	6,30	7,70	1,54	
	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	
	14638	Омлет натуральный	100	10,51	13,21	1,92	168,61	5,76	0,01	0,04	0,37	1,86			36,40	4,14	26,38	0,04	
	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:			390	15,88	21,25	35,23	395,81	50,02	0,09	0,17	8,13	2,05			165,63	23,83	130,08	2,08	
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)																			
таб.24/1996	13692	Помидор свежий	20	0,22	0,04	0,76	4,28		0,01	0,01	5,00	0,14			2,80	4,00	5,20	0,18	
	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 тушеная в сметанном соусе	40/40	5,34	4,90	14,78	124,58	10,00	0,01	0,01	0,04	0,08			10,52	1,45	8,92	0,07	
	15058	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,74	6,49	39,63	251,86		0,30	0,14		2,42			15,35	136,89	207,20	4,66	
	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:			690	24,07	19,65	101,02	725,13	18,00	0,50	0,28	63,76	15,05			103,65	185,29	330,05	8,70	
Уплотненный 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	
	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	1,62			64,11	7,74	43,37	2,44	
	15392	Картофельное пюре	130	2,86	4,37	19,15	127,38	22,16	0,14	0,11	22,48	0,16			41,93	28,75	85,48	1,07	
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85												
	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	19,10	13,55	52,81	410,02	50,72	0,32	0,28	34,89	14,07			130,29	57,77	175,97	4,90	
Итого:			1 761	64,02	59,08	209,14	1 672,29	155,74	0,97	0,98	108,44	31,18			623,41	294,64	810,00	15,88	
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	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:			422	11,11	13,23	54,29	380,67	70,16	0,18	0,36	2,74	0,07			272,45	41,98	224,65	2,02	
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)																			
	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	
	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	39,51	0,81	
	15515	Капуста свежая тушеная	130	3,10	4,74	12,96	106,65		0,05	0,07	71,22	72,63			82,77	27,34	55,47	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:			665	22,85	24,95	70,69	598,73	22,30	0,30	0,22	81,64	80,10			172,80	70,42	207,57	6,31	
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	
	15870	Пудинг из творога с яблоками Дружба	120	17,62	14,67	20,24	283,49	54,00	0,04	0,08	4,58	0,72			22,39	9,77	41,70	4,33	
	14648	Повидло порционное	20	0,08		13,13	52,84		0,00	0,00		0,10			2,83	1,41	1,82	0,26	
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85												
	13651	Вафли в асе 18 г.	18	1,03	5,22	11,16	95,74												
	13097	Десерт фруктовый	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:			458	19,61	20,32	55,98	485,19	54,00	0,08	0,12	15,22	0,98			47,95	30,80	70,07	6,82	
Итого:			1 725	53,61	58,59	198,07	1 534,00	146,46	0,56	0,70	99,60	81,16			493,20	143,20	502,29	15,15	
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	38,00	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	281,96	1,08	
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)																			
таб.24/1996	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 кур.бу																	

Итого:	545	15,44	23,44	88,66	627,32	19,88	0,29	0,11	7,65	5,53				73,38	66,84	181,28	4,31
Итого:	1 785	52,30	67,53	210,86	1 660,36	144,92	0,91	0,95	79,93	32,67				699,91	221,76	825,52	11,66

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
	15569	Каша молочная рисовая жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	5,23	5,14	32,77	198,28	29,12	0,07	0,17	1,37	0,14			131,65	30,29	142,22	0,45
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	81,00	0,12
		Итого:	427	11,50	14,02	65,05	432,38	80,38	0,14	0,34	2,58	0,19			291,73	48,58	269,72	0,99

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)

табл.24/1996	13691	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,26		0,01	0,00	1,40	0,02			3,40	2,80	6,00	0,10
	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
288/2011	15816	Фрикадельки мясные	60	6,64	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
	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
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72			16,80			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:	655	31,50	21,24	96,29	746,10	23,64	0,79	0,27	163,94	7,74			121,86	89,05	247,89	8,55

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

ТТК	12871	Десерт фруктовый	70	0,28	0,28	6,66	31,08		0,02	0,01	7,00	0,14			11,20	6,30	7,70	1,54
41/2011 Дели 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
	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 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03
	13321	Печенье Сахарное 13г. в ассортименте 2шт	26	1,68	4,80	15,84	113,28											
		Итого:	476	20,61	14,98	70,82	500,51	69,60	0,10	0,16	10,08	1,02			105,29	39,09	128,20	5,83
		Итого:	1 738	68,65	52,94	252,31	1 804,08	173,62	1,03	0,77	196,60	8,96			518,88	176,72	645,81	15,36