

Согласовано _____



Циклическое меню Сад 4-х разовое

на период с 15.09.2025г. по 19.09.2025

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества				ХЕ			
				Белки	Жиры	Угле-ды	Ккал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мг)	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)				
Понедельник																				
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																				
3/2011 Дели принт	15906	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								
185/14	19182	Каша молочная кукурузная жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	6,26	4,45	38,25	218,10	8,00	0,07	0,16	0,60	0,02	2,92	5,54	131,43	14,22	91,70	1,21		
394/2014 Дели плюс	14414	Чай с молоком	180	1,60	1,38	11,02	62,85		0,01	0,07	0,33		1,60	3,03	66,25	7,70	49,50	0,08		
Итого:			427	11,33	11,82	64,76	410,78	41,26	0,12	0,28	0,97	0,07	4,52	8,57	249,46	27,61	187,70	1,72	5,40	
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																				
ТТК	19279	Напиток сыровоточный	180	0,05	0,09	17,10	69,43													
Итого:			180	0,05	0,09	17,10	69,43													1,43
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																				
Таб №24/96	15396	Помидор свежий	25	0,28	0,05	0,97	5,46		0,02	0,01	6,38	0,18		3,57	5,10	6,63	0,23			
5/2014	17734	Щи из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне С	200	5,29	7,38	7,61	118,04	8,00	0,07	0,07	25,67	1,91		47,78	22,65	74,12	1,03			
ТТК	18963	Котлета куриная "Пожарская"	70	11,80	12,03	10,80	198,64									0,06				
469/2013 Самар.об.	18286	Рис отварной с овощами	150	3,72	5,51	37,12	212,90		0,06	0,04	2,10	2,52		16,48	33,48	89,25	0,73			
588/96	16572	Компот из сухофруктов	180			7,19	28,74							0,22			0,02			
ТТК	14394	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		0,56		18,80	19,60	62,80	1,56			
ТТК	14392	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:			685	25,52	25,75	88,64	688,41	8,00	0,28	0,17	34,14	5,62		92,45	91,63	260,06	4,29	7,39		
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																				
Таб №24/96	14908	Десерт фруктовый (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40		0,03	0,02	10,00	0,20		16,00	9,00	11,00	2,20			
16/04	14587	Салат из свежих огурцов	40	0,26	2,43	0,70	25,77		0,01	0,01	2,60	1,10		6,31	5,19	11,18	0,19			
285/14 Дели плюс	15940	Рулет мясной с луком и яйцом (мясо птицы,говядина)	60	2,57	4,60	6,31	76,94	19,50	0,03	0,05	3,53	1,39		27,39	8,16	40,72	2,12			
478/2013 Самара	18419	Картофель запеченный с растительным маслом	130	2,93	5,08	23,88	152,97		0,18	0,10	29,30	2,14		17,59	33,87	85,66	1,34			
392/2014 Дели плюс	14384	Чай с сахаром	180			9,98	39,92							0,30			0,03			
ТТК	20084	Печенье Овсяное	23	1,38	0,63	14,49	70,93							7,00	13,50	34,00	0,90			
ТТК	14398	Хлеб пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	56,73		0,06	0,02		0,58								
Итого:			558	9,69	13,87	76,46	487,66	19,60	0,30	0,20	45,43	5,42		74,59	69,72	182,56	6,78	6,37		
Итого:			1 850	48,60	51,33	246,97	1 636,27	68,76	0,68	0,64	80,54	11,11	4,52	8,57	416,50	188,98	630,31	12,79	20,58	
Вторник																				
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																				
Таб №24/96	14908	Десерт фруктовый (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40		0,03	0,02	10,00	0,20		16,00	9,00	11,00	2,20			
3/2011 Дели принт	15906	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			
215/2014	12305	Омлет натуральный	100	10,51	13,21	1,92	168,61	190,03	0,07	0,38	0,37	10,51	1,70	76,91	13,08	172,83	1,94			
397/2014 Дели плюс	16812	Какао с молоком	180	3,68	3,82	15,35	110,50	22,44	0,05	0,17	1,43	0,01		134,86	23,90	112,10	0,58			
Итого:			420	18,06	23,43	42,58	453,34	245,73	0,18	0,60	11,84	10,77	10,51	1,70	279,55	51,67	342,43	5,14	3,55	
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																				
401/2014 Дели плюс	14466	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	1,67		
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																				
15/2011 Дели принт	14495	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			
132/96	17788	Суп из овощей на курином бульоне	200	5,15	6,44	9,32	115,82	7,50	0,09	0,08	18,27	1,54		33,00	22,87	77,00	1,00			
281/2014г.	20276	Запеканка картофельная с минтаем пбг.	160	10,32	11,15	26,93	249,34		0,24	0,16	30,70	4,75		36,61	37,95	98,21	1,96			
ТТК	14777	Сок	180	0,90	0,18	18,18	77,94		0,02	0,02	3,60	0,18		12,60	7,20	12,60	2,52			
ТТК	14394	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		0,56		18,80	19,60	62,80	1,56			
ТТК	14393	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,07		0,07	0,02		0,69		8,40	16,20	40,80	1,08			
Итого:			650	22,05	21,14	85,34	619,81	7,50	0,51	0,32	58,97	8,95		123,49	110,88	305,24	8,46	7,11		
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																				
20/14 Дели ПЛЮС	15095	Салат из свежих капусты	60	0,93	0,35	5,63	29,43		0,02	0,02	21,60	0,20		24,43	9,85	17,98	0,34			
286/2014 Дели плюс	14613	Тефтели с соусом сметанным (говядина,курица,хлеб)	60/60	3,01	7,44	11,65	125,55	17,40	0,05	0,05	1,42	2,16		36,86	10,50	45,54	0,54			
205/2014 Дели плюс	20256	Макароны отварные	130/5	5,01	5,59	32,08	198,61		0,08	0,02		5,01	0,68	19,69	7,94	41,94	0,82			
392/2014 Дели плюс	14384	Чай с сахаром	180			9,98	39,92							0,30			0,03			
ТТК	7035	Вафли порционные 1шт.	18	1,03	5,22	11,16	95,74													
ТТК	14398	Хлеб пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	56,73		0,06	0,02		0,58		7,00	13,50	34,00	0,90			
Итого:			538	12,12	18,92	81,80	545,98	17,40	0,20	0,11	23,02	7,94	5,01	0,68	88,27	41,79	139,46	2,62	6,82	
Итого:			1 788	57,23	68,12	229,67	1 760,64	307,63	0,94	1,28	85,49	27,65	15,52	2,38	715,17	232,09	961,03	16,41	19,14	
Среда																				
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																				
3/2011 Дели принт	15906	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			
185/14	19183	Каша молочная пшеничная жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	7,54	5,29	36,45	223,58	8,00	0,19	0,15	0,60	0,14	2,92	5,54	134,23	47,42	184,90	1,21		
394/2014 Дели плюс	14414	Чай с молоком	180	1,60	1,38	11,02	62,85		0,01	0,07	0,33		1,60	3,03	66,25	7,70	49,50	0,08		
Итого:			427	12,61	12,66	62,98	416,26	41,26	0,23	0,25	0,97	0,19	4,52	8,57	252,28	60,81	280,90	1,72	5,25	
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																				
ТТК	19279	Напиток сыровоточный	180	0,05	0,09	17,10	69,43													
Итого:			180	0,05	0,09	17,10	69,43													1,43
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																				
Таб №24/96	15396	Помидор свежий	25	0,28	0,05	0,97	5,46		0,02	0,01	6,38	0,18		3,57	5,10	6,63	0,23			
5/2014	19179	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	200	5,26	7,11	12,53	135,15	7,30	0,06	0,06	18,67	0,16		53,00	30,04	85,01	1,62			
282/2011 Дели принт	20097	Котлета рубленая (говядина,мясо птицы,хлеб)	70	3,11	5,79	11,04	195,00	3,28	0,06	0,04	0,21	2,39		28,12	14,90	46,27	0,95			
211/2004 ТТК	14457	Овощи тушеные	150	3,00	3,80	22,19	134,96	18,00	0,16	0,11	29,13	0,35		43,89	40,69	98,52	1,51			
ТТК	15024	Компот из сливы	180	0,14	0,05	7,72	31,93		0,01	0,01	1,80	0,11		3,78	1,62	3,60	0,11			
ТТК	14398	Хлеб пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	56,73		0,06	0,02		0,58		7,00	13,50	34,00	0,90			
ТТК	14394	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		0,56		18,80	19,60	62,80	1,56			
Итого:			690	16,67	17,65	81,66	638,46	28,58	0,44	0,30	56,18	4,32		158,16	125,45	336,83	6,89	6,81		
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																				
Таб №24/96	8476	Десерт фруктовый (яблоко)	80	0,32	0,32</															

ТТК	16575	Плюшка Московская	50	4,20	3,49	31,13	172,77	3,50	0,07	0,02		1,83			8,89	6,26	35,59	0,82	
	14392	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: 550	20,16	21,41	87,49	823,24	3,52	0,34	0,19	38,46	14,66	11,50	1,31	124,27	75,71	285,52	6,16	7,29
			Итого: 1 780	72,29	59,38	227,29	1 732,92	143,53	0,91	1,04	58,45	16,43	15,56	9,01	730,07	241,07	971,44	17,57	18,94

Пятница

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

3/2011 Дели принт	15906	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	
таб 4/96	19167	Каша молочная геркулесовая жидкая с сахаром и маслом С	200/5/2	5,97	8,62	29,13	217,95	8,04	0,15	0,18	1,28	5,97	5,95	5,90	132,55	46,03	172,06	1,04	
394/2014 Дели плюс	14414	Чай с молоком	180	1,60	1,38	11,02	62,85		0,01	0,07	0,33		1,60	3,03	66,25	7,70	49,50	0,08	
			Итого: 427	11,03	15,99	55,63	410,62	41,30	0,20	0,28	1,65	6,02	7,55	8,93	250,58	59,42	268,06	1,54	4,84

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

ТТК	20496	Коктейль мол.Милкшейк	180	5,18	2,78	20,72	128,58												
			Итого: 180	5,18	2,78	20,72	128,58												1,73

Обед 1 (с 3 до 7 лет)

49/2013	16133	Салат "Ароматный"	60	0,78	6,06	2,06	65,88		0,02	0,02	16,32	2,73			24,00	9,54	19,82	0,37	
86/2011	17671	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	
403/96	18969	Плов из говядины	30/1/50	12,80	14,41	39,99	340,87		0,06	0,04	1,31	3,06			18,29	31,05	177,03	2,05	
703/96	15207	Кисель из ягод	180	0,20	0,08	14,32	58,81		0,01	0,01	39,84	0,14			9,14	6,18	9,81	0,29	
	14392	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	
	14394	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		0,56			18,80	19,60	62,80	1,56	
			Итого: 680	24,97	29,83	92,78	739,47	19,50	0,26	0,18	59,81	9,01			105,17	88,00	365,75	6,70	7,73

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

Таб №24/96	5769	Десерт фруктовый (груша)	75	0,30	0,23	7,73	34,19		0,02	0,02	3,75	0,30	0,03	0,15	14,25	9,00	12,00	1,73	
41/2011 Дели принт	14521	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	
	20545	Пудинг из творога с молоком сгущ. Дружба	120/20	2,91	5,29	11,45	105,03	56,49	0,03	0,12	0,24	0,13			68,57	10,82	70,74	0,43	
392/2014 Дели плюс	14384	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03	
ТТК	20448	Печенье тарталетки в асс.	22	0,70	2,40	8,30	57,60												
			Итого: 477	4,66	7,98	44,42	268,13	56,49	0,08	0,18	6,87	0,67	0,03	0,15	99,76	41,71	114,42	2,80	3,70
			Итого: 1 764	45,84	56,58	213,56	1 546,79	117,29	0,53	0,64	68,33	15,70	7,58	9,08	454,51	189,12	748,22	10,84	17,80