

## Циклическое меню Сад 4-х разовое основное

на период с 24.11.2025г. по 28.11.2025г.

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества					XE
				Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мкг)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	
<b>Понедельник</b>																		
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																		
	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
	15373	Каша молочная Дружба жидкая с сахаром и маслом	200/2	4,80	3,31	36,45	190,70	27,44	0,09	0,16	1,26	0,08			122,42	26,02	123,76	0,48
	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
		<b>Итого:</b>	<b>422</b>	<b>9,87</b>	<b>11,07</b>	<b>61,90</b>	<b>386,71</b>	<b>71,70</b>	<b>0,15</b>	<b>0,27</b>	<b>2,01</b>	<b>0,13</b>			<b>240,45</b>	<b>39,40</b>	<b>219,76</b>	<b>0,98</b>
	15438	Напиток сывороточный	180	0,05	0,09	17,10	69,41											
		<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,05</b>	<b>0,09</b>	<b>17,10</b>	<b>69,41</b>											
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																		
	12900	Салат Степной	50	0,79	1,97	4,22	37,77		0,03	0,02	4,80	0,92			11,81	10,42	24,26	0,36
	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
	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
	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
	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
		<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>30,90</b>	<b>24,00</b>	<b>82,37</b>	<b>669,07</b>	<b>16,00</b>	<b>0,23</b>	<b>0,15</b>	<b>34,55</b>	<b>25,01</b>			<b>94,89</b>	<b>47,76</b>	<b>131,42</b>	<b>4,62</b>
	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
	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
	15853	Котлета рубленая (говядина, птица)	70	9,12	12,73	11,04	195,19	3,28	0,06	0,04	0,21	2,39			28,12	14,90	46,27	0,95
	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
	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
	13092	Ватрушка с повидлом	50	3,82	2,18	36,73	181,81	8,46	0,06	0,04	0,14	1,07			24,38	7,98	40,78	1,30
		<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>19,75</b>	<b>22,82</b>	<b>101,35</b>	<b>689,81</b>	<b>11,73</b>	<b>0,29</b>	<b>0,17</b>	<b>17,67</b>	<b>6,44</b>			<b>107,77</b>	<b>48,87</b>	<b>140,69</b>	<b>6,39</b>
		<b>Итого:</b>	<b>1 812</b>	<b>60,58</b>	<b>57,98</b>	<b>262,72</b>	<b>1 815,00</b>	<b>99,43</b>	<b>0,67</b>	<b>0,59</b>	<b>54,24</b>	<b>31,59</b>			<b>443,11</b>	<b>136,03</b>	<b>491,87</b>	<b>11,99</b>
<b>Вторник</b>																		
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																		
	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
	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
	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
	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
		<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>17,90</b>	<b>23,27</b>	<b>38,64</b>	<b>435,58</b>	<b>249,02</b>	<b>0,16</b>	<b>0,59</b>	<b>7,84</b>	<b>2,49</b>			<b>281,52</b>	<b>48,15</b>	<b>335,92</b>	<b>21,16</b>
	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
		<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>5,00</b>	<b>4,63</b>	<b>19,98</b>	<b>141,53</b>	<b>37,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,24</b>	<b>1,67</b>				<b>223,85</b>	<b>27,75</b>	<b>173,90</b>	<b>0,19</b>
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																		
	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
	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
	15852	Запеканка картофельная с говядиной С	150	9,79	13,48	26,11	264,93	1,06	0,18	0,10	29,71	2,88			18,40	35,74	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
	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
		<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>21,01</b>	<b>24,55</b>	<b>76,99</b>	<b>660,85</b>	<b>9,86</b>	<b>0,39</b>	<b>0,25</b>	<b>94,14</b>	<b>20,59</b>			<b>109,92</b>	<b>84,09</b>	<b>239,43</b>	<b>5,67</b>
<b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b>																		
	360	Икра кабачковая (консервы)	30	0,60	2,80	2,43	37,32											
	15849	Голубцы ленивые из говядины с рисом	60	4,11	5,68	4,34	84,89	5,00	0,02	0,03	16,70	17,12			20,37	8,20	22,44	0,79
	15847	Макароны отварные	130/5	5,01	5,59	3,28	198,61		0,08	0,02		2,90			19,69	7,94	44,94	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 асс 18 г.	18	1,03	5,22	11,16	95,74											
		<b>Итого:</b>	<b>443</b>	<b>12,58</b>	<b>19,58</b>	<b>59,07</b>	<b>462,79</b>	<b>5,00</b>	<b>0,14</b>	<b>0,06</b>	<b>16,70</b>	<b>20,48</b>			<b>45,66</b>	<b>26,94</b>	<b>91,58</b>	<b>2,32</b>
		<b>Итого:</b>	<b>1 633</b>	<b>56,49</b>	<b>72,02</b>	<b>194,68</b>	<b>1 700,75</b>	<b>300,88</b>	<b>0,75</b>	<b>1,13</b>	<b>120,34</b>	<b>43,56</b>			<b>660,95</b>	<b>186,93</b>	<b>840,87</b>	<b>29,34</b>
<b>Среда</b>																		
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																		
	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
	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
		<b>Итого:</b>	<b>427</b>	<b>9,94</b>	<b>12,62</b>	<b>49,17</b>	<b>350,01</b>	<b>71,94</b>	<b>0,15</b>	<b>0,28</b>	<b>2,03</b>	<b>0,37</b>			<b>253,85</b>	<b>37,23</b>	<b>253,99</b>	<b>0,99</b>
	15438	Напиток сывороточный	180	0,05	0,09	17,10	69,41											
		<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,05</b>	<b>0,09</b>	<b>17,10</b>	<b>69,41</b>											
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																		
	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
	14864	Суп гороховый на кур.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
	15952	Котлета Обеденная	70	6,61	8,55	12,00	151,39					1,33						0,06
	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
	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
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72			18,80			1,56
		<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>24,32</b>	<b>20,06</b>	<b>85,04</b>	<b>648,99</b>	<b>25,20</b>	<b>0,51</b>	<b>0,28</b>	<b>194,14</b>	<b>6,99</b>			<b>91,26</b>	<b>118,67</b>	<b>246,21</b>	<b>7,30</b>
<b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b>																		
	13783	Салат из моркови с сахаром	40	0,50	0,04	4,65	20,92		0,02	0,03	1,92	0,15			10,43	14,59	21,12	0,27
	13882	Десерт фруктовый (банан)	100	1,56	0,52	21,84	98,28		0,04	0,05	10,40	1,56	1,96	2,08	8,32	43,68	29,12	0,62

ТТК	12881	Плюшка Московская	50	4,27	3,50	31,19	173,37	3,50	0,07	0,02		1,63			8,89	6,15	34,79	0,82	
			<b>Итого: 560</b>	<b>23,26</b>	<b>15,32</b>	<b>82,96</b>	<b>562,75</b>	<b>28,50</b>	<b>0,41</b>	<b>0,30</b>	<b>36,27</b>	<b>6,79</b>			<b>95,81</b>	<b>70,87</b>	<b>198,58</b>	<b>7,87</b>	
			<b>Итого: 1 845</b>	<b>66,76</b>	<b>65,86</b>	<b>228,09</b>	<b>1 772,16</b>	<b>246,50</b>	<b>0,89</b>	<b>1,26</b>	<b>74,98</b>	<b>27,80</b>			<b>737,43</b>	<b>219,67</b>	<b>902,98</b>	<b>23,35</b>	

**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	
15375	Каша молочная кукурузная жидкая с сахаром и	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	
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	
		<b>Итого: 427</b>	<b>11,33</b>	<b>12,92</b>	<b>64,61</b>	<b>419,97</b>	<b>72,42</b>	<b>0,15</b>	<b>0,29</b>	<b>2,06</b>	<b>0,07</b>			<b>249,46</b>	<b>27,61</b>	<b>187,70</b>	<b>1,72</b>	

**Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)**

15924	Коктейль мол.Милкшейк	150	4,28	2,30	17,14	106,38												
		<b>Итого: 150</b>	<b>4,28</b>	<b>2,30</b>	<b>17,14</b>	<b>106,38</b>												

**Обед 1 (с 3 до 7 лет)**

33/2011 Деги 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	
	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	
	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	65,48	1,07	
	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	
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42		14,10			1,17	
	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	
		<b>Итого: 665</b>	<b>22,33</b>	<b>26,91</b>	<b>77,14</b>	<b>640,01</b>	<b>44,46</b>	<b>0,47</b>	<b>0,35</b>	<b>47,01</b>	<b>7,45</b>			<b>167,10</b>	<b>90,81</b>	<b>281,34</b>	<b>7,14</b>	

**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	
	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	
	15881	Вареники ленивые отварные с молоком сгущ	120/20	5,79	1,72	29,01	261,02		0,01	0,03	0,20			64,03	6,87	46,26	0,04	
892/2014 Деги 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											
		<b>Итого: 443</b>	<b>7,85</b>	<b>6,58</b>	<b>63,24</b>	<b>449,87</b>		<b>0,05</b>	<b>0,07</b>	<b>5,84</b>	<b>0,38</b>			<b>85,66</b>	<b>26,49</b>	<b>73,61</b>	<b>1,91</b>	
		<b>Итого: 1 685</b>	<b>45,78</b>	<b>48,70</b>	<b>222,12</b>	<b>1 616,23</b>	<b>116,88</b>	<b>0,67</b>	<b>0,71</b>	<b>54,91</b>	<b>7,90</b>			<b>502,23</b>	<b>144,91</b>	<b>542,64</b>	<b>10,77</b>	