

Согласовано _____

Циклическое меню Сад 4-х разовое

на период с 28.04.2026г. по 30.04.2025



Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества						
				Белки	Жиры	Углево-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)																			
	14728	Батон с маслом	30/5	2,29	4,50	15,49	111,56	20,00	0,03	0,02		0,05			8,80	3,90	25,00	0,37	
	15375	Каша молочная кукурузная жидкая с сахаром и маслом	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	1,78	10,97	86,09	11,00	0,02	0,08	0,72				68,25	7,70	49,50	0,08	
			Итого:	422	10,14	11,41	54,61	401,70	6,16	0,28	2,03	0,07			204,83	25,82	152,20	1,68	
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																			
	15439	Напиток сыровоточный	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)																			
Табл. №2484	13575	Помидор свежий	15	0,17	0,03	0,58	3,27		0,01	0,01	3,83	0,11			2,14	3,06	3,98	0,14	
ТТК	14621	Шн из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	200	5,30	7,38	7,61	118,08	8,00	0,07	0,07	25,07	20,81			47,78	22,65	74,12	1,03	
	15830	Котлета Сочная	70	10,50	15,45	3,50	195,05												
	14832	Рис отварной с овощами	150	3,72	5,51	37,12	212,90		0,06	0,04	2,10	2,52			16,46	33,48	89,25	0,73	
	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	
ТТК	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	
	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42			14,10			1,17	
			Итого:	670	23,88	28,03	81,69	881,61	8,80	0,25	0,18	37,35	26,68			93,44	74,42	201,77	4,07
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																			
Табл. №2496	13691	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,28		0,01	0,00	1,40	0,02			3,40	2,80	6,00	0,10	
ТТК	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	6,00	1,32	
	14677	Рулет мясной с луком и яйцом	60	6,35	8,95	6,31	131,22	19,50	0,03	0,05	3,53	1,39			27,39	8,16	40,72	2,12	
	15429	Картофель отварной	130	2,80	4,34	21,19	134,22		0,16	0,09	26,00	1,83			14,59	30,00	75,60	1,18	
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85												
	13651	Варени в ас. 18 г.	18	1,03	5,22	11,16	95,74												
ТТК	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:	493	12,61	19,08	58,85	487,38	19,50	0,27	0,18	36,93	3,94			81,38	59,85	163,12	5,62
			Итого:	1 735	46,78	59,57	218,61	1 606,59	86,66	0,87	0,83	75,31	39,68			380,81	160,10	527,08	11,36
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			51,78	5,09	46,50	0,42	
	15508	Морковь порционная	20	0,27	0,02	1,45	7,08		0,01	0,01	1,05	0,27			5,87	7,98	11,55	0,15	
	14638	Омлет натуральный	100	10,51	13,21	1,92	168,61	5,78	0,01	0,04	0,37	1,86			35,40	4,14	26,38	0,04	
	14561	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:	340	17,93	23,05	34,21	416,02	0,11	0,26	2,89	2,19			228,71	41,71	195,53	1,19	
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																			
401/2014 Дели	12621	Ряженка	150	4,47	3,85	6,47	78,39	30,80	0,03	0,20	0,46				190,56	21,56	141,58	0,15	
Вкус			Итого:	150	4,47	3,85	6,47	78,39	30,80	0,03	0,20	0,46			190,56	21,56	141,58	0,15	
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																			
16/04	13595	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	11,16	0,19	
	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	
	15813	Запеканка картофельная с мясом	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	
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,36		0,06	0,02		0,46			5,60	10,80	27,20	0,72	
378/2014 Дели	13299	Кисель из ягод	180	0,20	0,08	14,32	58,61		0,01	0,01	39,84	0,14			9,14	6,18	9,61	0,29	
Вкус	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42			14,10			1,17	
ТТК			Итого:	630	19,69	20,75	72,26	654,65	7,60	0,45	0,29	91,40	15,97			104,75	82,99	223,39	6,32
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																			
286/2014 Дели	15134	Салат из свежей капусты	40	0,65	2,04	3,85	36,31		0,01	0,02	15,15	1,54			20,07	7,08	13,24	0,26	
Вкус	15837	Тефтели мясные с соусом сметанным	60/60	7,02	10,22	8,85	155,45	17,40	0,04	0,04	1,42	1,08			36,14	9,86	42,05	0,49	
314/2014 Дели	14035	Каша ячневая вязкая	150	3,23	4,83	21,12	140,85		0,06	0,03		2,44			27,18	16,23	111,15	0,59	
Вкус	12824	Чай с сахаром	180				39,92												
	14743	Булочка Молочная	50	4,41	3,81	24,58	148,47	4,06	0,07	0,06	0,27	1,58			0,30			0,03	
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,36		0,05	0,02		0,46			32,19	7,89	45,27	0,44	
			Итого:	560	17,03	20,85	77,43	566,38	21,48	0,25	0,15	16,83	7,16			121,48	51,86	238,92	2,64
			Итого:	1 680	59,12	88,80	190,36	1 615,32	120,80	0,84	0,80	111,59	26,26			645,90	198,12	800,53	9,20
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	5,09	46,50	0,42	
	15377	Каша молочная пшеничная жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	7,54	6,00	36,35	229,53	28,16	0,21	0,17	1,31	0,14			134,23	47,42	184,90	1,21	
	12813	Чай с молоком	180	1,60	1,78	10,97	86,09	11,00	0,02	0,08	0,72				68,25	7,70	49,50	0,08	
			Итого:	427	12,61	13,76	62,81	426,46	0,27	0,28	2,86	0,19			282,26	69,81	289,90	1,72	
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																			
	15439	Напиток сыровоточный	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)																			
	14426	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом растительным	40	0,39	2,48	1,43	29,40		0,02	0,01	6,40	1,23			14,09	7,06	13,83	0,35	
	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			42,01	23,48	74,43	1,21	
	14893	Гуляш из отварного мяса свинины	40/40	11,76	18,75	2,72	226,61		0,01	0,01	1,08	1,01			5,90	4,22	10,17	0,17	
	15847	Макароны отварные	130/5	5,01	5,59	32,06	196,61		0,06	0,02		2,90			19,89	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			38,18	16,20	36,00	0,92	
ТТК	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	
	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42			14,10			1,17	
			Итого:	690	28,57	34,85	79,54	738,03	8,08	0,39	0,23	41,00	16,30			139,46	72,38	219,14	5,62
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																			
ТТК	12006	Десерт фруктовый (яблоко)	60	0,36	0,36	8,82	39,96		0,03	0,02	9,00	0,18			14,40	8,10	9,90	1,96	
	14938	Салат из моркови с яблоками	60	0,55	3,15	5,18	51,24		0,03	0,03	4,60	1,82			13,71	15,33	21,65	0,88	
	15756	Сырники классические со сгущенным молоком	100/20	13,65	10,21	43,21	319,39		0,01	0,03	0,20	1,55			62,14	6,94	46,79	0,04	
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85												
	13321	Печенье Сахарное 13г. в ассортименте	28	1,68	4,80	15,84	113,28												
			Итого:	476	16,37	18,65	73,07	624,72		0,07	0,08	13,80	3,58			90,25	30,37	79,34	2,99
			Итого:	1 743	55,59	67,23	229,66	1 754,20	80,42	0,72	0,69	56,87	20,05			481,97	163,65	569,58	10,14