

Циклическое меню Сад 4-х разовое

на период с 01.09.2025г. по 05.09.2025



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)	Ca (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									
	15373		Каша молочная Дружба жидкая с сахаром и маслом	200/2	4,80	3,31	35,45	190,79	27,44	0,09	0,16	1,26	0,08									
	12813		Чай с молоком	180	1,60	1,76	10,97	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72										
	Итого:				422	9,87	11,07	61,90	386,71	71,70	0,15	0,27	2,01	0,13								
	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)																						
Tab.24/1996	13779		Помидор свежий	25	0,29	0,05	0,99	5,56		0,02	0,01	6,50	0,18									
	14621		Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	5,30	7,38	7,61	118,08	8,00	0,07	0,07	25,67	20,81									
	15494		Пельмени отварные "МясБери" с курицей, с маслом	150	20,21	13,70	34,40	341,74	8,00	0,00	0,00											
372/2014	12867		Компот из яблок	180	0,16	0,16	11,18	48,86		0,01	0,01	4,08	0,08									
	12807		Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03											
	12794		Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02											
	Итого:				615	30,49	22,08	79,14	636,66	16,09	0,22	0,14	36,26	24,27								
	15155		Десерт фруктовый (нектарин)	60	0,54		6,30	27,36														
48/2013	13766		Салат Ароматный	40	0,52	4,04	1,37	43,92		0,01	0,01	10,88	11,25									
282/2011	15827		Котлета рубленая (говядина, птица)	60	7,81	10,80	9,44	166,21	2,80	0,05	0,04	0,18	2,01									
392/2014 Дели плюс	12824		Чай с сахаром	180			9,98	39,92														
	14743		Булочка Молочная	50	4,41	3,61	24,58	148,47	4,08	0,07	0,05	0,27	1,58									
	12794		Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02											
00	000034		Мармелад жевательный Бегемоты 30gr	150	1,50	0,06	21,30	93,00														
313/2014 Дели плюс	15224		Каша пшеничная вязкая м/раст	150	3,96	5,43	24,66	163,32		0,11	0,04		2,22									
	Итого:				560	28,00	33,18	94,42	727,69	6,88	0,28	0,16	11,33	17,61								
	Итого:				1777	68,31	66,42	252,56	1820,57	84,58	0,54	0,56	49,69	41,92								
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									
	14638		Омлет натуральный	100	10,51	13,21	1,92	166,61	5,78	0,01	0,04	0,37	1,86									
	14581		Какао с молоком	180	3,68	3,62	15,35	110,50	22,00	0,05	0,17	1,43										
	13097		Десерт фруктовый яблоко	80	0,32	0,32	7,84	35,52		0,02	0,02	8,00	0,02									
	Итого:				400	17,98	23,36	40,80	444,46	61,02	0,12	0,26	8,84	1,84								
	14644		Снежок	180	5,00	4,63	19,98	141,53	37,00	0,06	0,24	1,67										
	Итого:				180	5,00	4,63	19,98	141,53	37,00	0,06	0,24	1,67									
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																						
Tab.24/1996	13527		Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,58	3,46		0,01	0,01	2,14	0,03	0,02								
	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	13,26									
	15852		Запеканка картофельная с говядиной С	150	9,79	13,48	28,11	264,93	1,06	0,18	0,10	29,71	2,88									
	14602		Компот из ягод	180	0,22	0,09	11,16	94,18		0,01	0,01	43,20	0,15									
	12807		Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03											
	12794		Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02											
	Итого:				620	20,63	22,14	74,06	625,89	9,86	0,39	0,24	92,28	19,52	0,02							
14/2011 Дели плюс	13296		Салат из свежих помидоров с луком	40	0,46	2,48	1,90	31,73		0,02	0,01	8,31	1,29									
288/14 Дели плюс	15849		Голубцы ленивые из говядины с рисом	60	4,11	5,68	4,34	84,69	5,00	0,02	0,03	16,70	17,12									
317/2014 Дели плюс	15847		Макароны отварные	130/5	5,01	5,59	32,08	198,61		0,06	0,02		2,80									
	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											
	13651		Вафли в асс 18 г.	18	1,03	5,22	11,16	95,74														
	Итого:				453	12,44	19,26	68,64	467,29	8,09	0,16	0,07	25,01	21,78								
	Итого:				1653	56,04	69,37	193,18	1869,08	112,88	0,72	0,81	128,79	43,23	0,02							
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									
	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									
	12813		Чай с молоком	180	1,60	1,76	10,97	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72										
	Итого:				427	9,94	12,62	49,17	350,01	71,94	0,15	0,28	2,03	0,37								
	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)																						
	14426		Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом растительным	40	0,39	2,46	1,43	28,40		0,02	0,01	6,40	1,23									
	14864		Суп гороховый на курином бульоне	200	8,07	3,67	15,85	128,70	7,00	0,22	0,09	9,85	0,36									
	15253		Фрикадельки из говядины из п/ф	70	12,73	10,61	8,00	160,15				0,69	1,11									
14/2014 Дели плюс	13903		Каша гречневая вязкая	130	4,01	4,34	18,06	127,33	18,20	0,14	0,07											
TK	10381		Компот из сухофруктов	180			17,96	71,84														
	14606		Хлеб ржаной	50	3,40	0,65	19,90	99,05		0,09	0,04											
	12794		Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02											
	Итого:				690	30,32	22,18	90,23	681,84	25,20	0,61	0,23	16,93	4,16								
1/2011 Дели плюс	13089		Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,06	6,97	31,39		0,03	0,04	2,88	0,23									
	15155		Десерт фруктовый (нектарин)	60	0,54		6,30	27,36														
	15867		Запеканка творожная с крошкой Дружба с молоком сгущенным	100/20	14,90	8,20	30,97	257,28	58,00	0,04	0,10	0,20	0,54									
9/2014 Дели плюс	12824		Чай с сахаром	180			9,98	39,92														
	13321		Печенье Сахарное 13г, в ассортименте	26	1,68	4,80	15,84	113,28														
	Итого:				446	17,87	13,86	70,26	469,23	58,00	0,08	0,14	3,08	0,77								
	Итого:				1743	58,18	47,95	226,56	1870,49	165,14	0,74	0,64	22,04	6,30								
Четверг																						
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									
	14654		Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,90														
9/2014 Дели плюс	15282		Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,84	8,14	19,48	156,52	36,00	0,08	0,22	1,82	0,26									
	12632		Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,89	16,79	104,29	18,00	0,04	0,14	1,17										
	Итого:				455	16,02	18,12	62,08	435,37	174,00	0,18	0,54	2,99	0,65								
1/2014 Дели плюс	12874		Риженка	180	5,37	4,63	7,77	94,17	37,00	0,04	0,24	0,56										
	Итого:				180	5,37	4,63	7,77	94,17	37,00	0,04	0,24	0,56									
Пятница																						
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																						
	14145		Салат из белокочанной капусты и моркови с м/р Я	60	0,93	0,35	5,63	29,43		0,02	0,02	21,60	21,46									
	15070		Борщ с картофелем на курином бульоне	200	4,97	7,04	12,67	133,68	7,00	0,09	0,06	13,21	1,91									
	13333		Плов из мяса свинины	30/150	12,65	18,06	41,48	379,04		0,06	0,04	1,78	2,51									
	14830		Напиток лимонный	180	0,13	0,01	6,42	26,33		0,01	0,00	5,76	0,03									
	12807		Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03											
	671		Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45		0,06	0,02											
	Итого:				685	23,62	26,24	86,84	714,37	7,08	0,39	0,18	42,35	29,21								
1/2011 Дели плюс	15908		Котлета рыбная Любительская	80	13,98	4,93	4,40	117,85	25,00	0,12	0,14	1,42	1,61									
4/94	15429		Картофель отварной	130	2,60	4,34	21,19	134,22		0,16	0,09	26,00	1,83									
1/2014 Дели плюс	2523		Помидор свежий	30	0,34	0,06	1,16	6,54		0,02	0,01	7,65	0,34	0,34	1,							

Пятница

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

[illegible]

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

[illegible]

Обед 1 (с 3 до 7 лет)

[illegible]

14796	Огурец свежий	25	0,18	0,03	0,49	2,94		0,01	0,01	1,82	0,03						
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		4,42	3,64	7,80	0,13	
15818	Биточки рубленые	60	7,81	10,90	9,44	167,11	2,80	0,05	0,06	0,18	2,05		29,34	10,83	69,10	1,71	
15392	Картофельное пюре	130	2,86	4,37	19,15	127,38	22,16	0,14	0,11	22,49	0,16		23,75	12,73	39,51	0,81	
14848	Компот из сливы	180	0,14	0,05	7,72	31,83		0,11	0,07	18,00	1,08		41,93	28,75	85,48	1,07	
12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03				36,18	16,20	36,00	0,92	
671	Хлеб пшеничный	40											18,80				

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

	14336	Десерт фруктовый (нектарин)	70	1,000							181,42	85,65	271,89	7,10
--	-------	-----------------------------	----	-------	--	--	--	--	--	--	--------	-------	--------	------

[illegible]

Итого:	473	8,45	64,3	65,20	356,53	0,04	0,07	4,16	0,21	79,23	25,50	72,88	9,78	
Итого:	1 740	47,41	46,67	229,05	1 525,94	116,88	0,68	0,70	51,05	8,95	490,11	138,76	632,47	9,68