

Циклическое меню Сад 4-х разовое основное

на период с 02.03.2026г. по 06.03.2026

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 (мкг)	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					
	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	1,76	10,97	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72				66,25	7,70	49,50	0,08					
		Итого: 427		11,33	12,92	64,61	419,97	72,42	0,15	0,29	2,06	0,07			249,46	27,61	187,70	1,72					
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)																							
25/04	13337	Салат Степной	40	0,65	1,58	3,40	30,39		0,03	0,02	3,92	0,74			10,25	8,58	19,88	0,30					
	14621	Ши 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					
	15928	Биточки куриные	70	7,70	4,20	10,50	110,60					0,89					0,04						
	14832	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					
ТТК	10381	Компот из сухофруктов	180			17,96	71,84								0,22			0,02					
	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: 700		21,89	19,45	101,55	668,43	8,00	0,27	0,17	31,69	28,13			99,13	75,52	210,49	4,36					
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																							
	14087	Десерт фруктовый(апельсин)	60	0,54	0,12	4,86	22,68		0,02	0,02	36,00	0,12			20,40	7,80	13,80	0,18					
33/2011 Дели 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					
	15846	Рулет мясной с луком и яйцом	80	8,42	9,24	8,44	150,65	25,10	0,04	0,07	5,07	0,69			36,75	11,07	53,80	2,75					
	15429	Картофель отварной	130	2,60	4,34	21,19	134,22		0,16	0,09	26,00	1,83			14,59	30,00	75,80	1,18					
392/2014 Дели плюс	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					
ТТК	12881	Плюшка Московская	50	4,27	3,50	31,19	173,37	3,50	0,07	0,02		1,83			8,89	6,15	34,79	0,82					
		Итого: 560		18,16	19,90	88,23	604,64	28,60	0,34	0,23	71,07	6,03			101,33	74,62	222,64	6,25					
		Итого: 1 867		51,34	52,35	271,48	1 762,45	109,02	0,76	0,70	104,82	34,23			449,92	177,74	620,83	12,33					
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	5,69	46,50	0,42					
	14108	Десерт фруктовый (груша)	70	0,28	0,21	7,21	31,85		0,01	0,02	3,50	0,28	0,28	1,40	13,30	8,40	11,20	1,61					
	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					
	10970	Какао напиток Мас Choco	180	1,31	1,44	6,61	97,35	9,00	0,02	0,07	0,59				54,14	6,30	40,50	0,06					
		Итого: 390		15,57	20,86	31,22	427,64	236,02	0,13	0,49	4,50	2,65	0,28	1,40	204,50	33,55	268,96	20,93					
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)																							
	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					
	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					
	15901	Запеканка картофельная с навагой	160	11,74	11,45	26,93	257,72		0,19	0,11	30,70	4,75			19,41	37,95	98,21	1,62					
	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					
378/2014 Дели плюс	13299	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					
		Итого: 640		22,10	21,22	79,02	595,52	7,50	0,43	0,26	93,10	18,30			96,08	86,55	231,08	5,54					
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																							
	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	9,86	16,74	0,32					
286/2014 Дели плюс	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	7,98	42,05	0,49					
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					
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03					
	15229	Пряник в ас. 30гр	30	1,50	1,65	22,50	110,85																
	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: 530		16,55	19,76	91,04	608,18	17,40	0,19	0,09	15,74	4,61			86,69	39,28	134,73	2,56					
		Итого: 1 740		59,21	66,46	221,27	1 772,85	297,92	0,80	1,08	115,00	25,55	0,28	1,40	611,12	187,13	808,67	29,21					
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	5,69	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	1,76	10,97	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72				66,25	7,70	49,50	0,08					
		Итого: 427		12,61	13,76	62,81	425,45	72,42	0,27	0,28	2,06	0,19			252,26	60,81	280,90	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)																							
19/2011 Дели принт	12850	Салат из соевых огурцов с луком	40	0,44	2,06	1,27	25,37		0,01	0,01	2,86	0,95			12,19	7,11	14,38	0,32					
	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					
28/2/2011	15827	Котлета рубленая (говядина, птица)	60	7,81	10,80	9,44	166,21	2,80	0,05	0,04	0,18	2,01											

