



**Циклическое меню Сад 4-х разовое основное**

на период с 03.08.2026г. по 07.08.2026

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)
<b>Понедельник</b>																		
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																		
3/2011 Дели принт	12811	Батон с маслом и сыром	20/5/5	2,72	5,71	10,35	103,66	33,26	0,02	0,03	0,04	0,05			49,88	4,39	40,00	0,30
	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			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>412</b>	<b>9,12</b>	<b>10,78</b>	<b>56,76</b>	<b>360,54</b>	<b>71,70</b>	<b>0,13</b>	<b>0,27</b>	<b>2,01</b>	<b>0,13</b>			<b>238,55</b>	<b>38,10</b>	<b>213,26</b>	<b>0,86</b>
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>																		
	15439	Напиток сыровоточный	150	0,05	0,08	14,25	66,00											
		<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,05</b>	<b>0,08</b>	<b>14,25</b>	<b>66,00</b>											
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																		
14/2011 Дели принт	13296	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,46	2,48	1,90	31,73		0,02	0,01	8,31	1,29			14,45	7,66	14,76	0,40
	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
	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
37/2/2014	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
	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	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42			14,10			1,17
		<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>29,89</b>	<b>24,37</b>	<b>76,08</b>	<b>643,22</b>	<b>16,00</b>	<b>0,21</b>	<b>0,14</b>	<b>38,06</b>	<b>23,08</b>			<b>92,84</b>	<b>45,01</b>	<b>121,92</b>	<b>4,27</b>
<b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b>																		
	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
	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
288/2011	15816	Фрикадельки мясные	60	6,84	9,56	4,45	175,00	0,24	0,02	0,01	0,42	1,33			5,94	5,63	15,84	0,36
	14974	Картофель запеченный с маслом растительным	130	2,93	5,08	23,88	152,96		0,18	0,10	29,30	2,14			17,59	33,87	85,66	1,34
	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>508</b>	<b>13,84</b>	<b>22,31</b>	<b>57,26</b>	<b>528,92</b>	<b>0,24</b>	<b>0,28</b>	<b>0,16</b>	<b>80,87</b>	<b>5,59</b>			<b>69,60</b>	<b>65,19</b>	<b>155,74</b>	<b>2,86</b>
		<b>Итого:</b>	<b>1 690</b>	<b>52,89</b>	<b>57,54</b>	<b>204,35</b>	<b>1 598,68</b>	<b>87,94</b>	<b>0,62</b>	<b>0,57</b>	<b>120,94</b>	<b>28,80</b>			<b>400,99</b>	<b>148,30</b>	<b>490,92</b>	<b>7,99</b>
<b>Вторник</b>																		
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																		
3/2011 Дели принт	12811	Батон с маслом и сыром	20/5/5	2,72	5,71	10,35	103,66	33,26	0,02	0,03	0,04	0,05			49,88	4,39	40,00	0,30
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	6,60	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
	10970	Какао напиток Мас Чосо	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
		<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>14,78</b>	<b>20,60</b>	<b>24,75</b>	<b>396,26</b>	<b>236,02</b>	<b>0,12</b>	<b>0,48</b>	<b>7,00</b>	<b>2,49</b>			<b>198,90</b>	<b>29,25</b>	<b>257,86</b>	<b>20,52</b>
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>																		
401/2004 Дели плюс	14403	Снежок	150	4,19	3,88	16,74	118,88	31,00	0,05	0,20	1,40			187,55	23,25	145,70	0,16	
		<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>4,19</b>	<b>3,88</b>	<b>16,74</b>	<b>118,88</b>	<b>31,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,20</b>	<b>1,40</b>			<b>187,55</b>	<b>23,25</b>	<b>145,70</b>	<b>0,16</b>	
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																		
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	11,18	0,19
	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
699/2004,ТК436/2008	12879	Напиток из апельсинов	180	0,18	0,04	7,59	31,44		0,01	0,01	11,88	0,04			6,91	2,57	4,55	0,08
	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>20,64</b>	<b>24,50</b>	<b>70,61</b>	<b>585,46</b>	<b>9,86</b>	<b>0,39</b>	<b>0,23</b>	<b>61,41</b>	<b>20,48</b>			<b>100,28</b>	<b>76,37</b>	<b>230,79</b>	<b>5,06</b>
<b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b>																		
Табл.№24/94	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
298/14 Дели плюс	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
317/2014 Дели плюс	15847	Макаронные 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
	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
	15933	Печенье сахарное 16 гр.	16	1,20	1,57	11,90	66,53											
		<b>Итого:</b>	<b>426</b>	<b>12,20</b>	<b>13,13</b>	<b>67,92</b>	<b>438,60</b>	<b>5,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,07</b>	<b>20,53</b>	<b>20,59</b>			<b>48,10</b>	<b>30,00</b>	<b>95,55</b>	<b>2,49</b>
		<b>Итого:</b>	<b>1 576</b>	<b>51,80</b>	<b>62,10</b>	<b>180,02</b>	<b>1 538,90</b>	<b>281,88</b>	<b>0,71</b>	<b>0,98</b>	<b>90,33</b>	<b>43,56</b>			<b>534,82</b>	<b>158,87</b>	<b>729,91</b>	<b>28,23</b>
<b>Среда</b>																		
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																		
3/2011 Дели принт	12811	Батон с маслом и сыром	20/5/5	2,72	5,71	10,35	103,66	33,26	0,02	0,03	0,04	0,05			49,88	4,39	40,00	0,30
	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>417</b>	<b>9,19</b>	<b>12,33</b>	<b>44,03</b>	<b>323,84</b>	<b>71,94</b>	<b>0,14</b>	<b>0,28</b>	<b>2,03</b>	<b>0,37</b>			<b>251,95</b>	<b>35,93</b>	<b>247,49</b>	<b>0,87</b>
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>																		
	15439	Напиток сыровоточный	150	0,05	0,08	14,25	66,00											
		<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,05</b>	<b>0,08</b>	<b>14,25</b>	<b>66,00</b>											
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																		
	14426	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
	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
	15541	Котлета рубленая из говядины из п/ф 86 гр	70	10,70	16,67	11,18	237,55					1,55					0,07	
	15361	Каша гречневая вязкая	100	3,06	3,74	13,85	101,24		0,10	0,05	1,50				5,74	48,55	72,51	1,63
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
		<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>26,66</b>	<b>27,31</b>	<b>85,22</b>	<b>693,35</b>	<b>7,00</b>	<b>0,46</b>	<b>0,20</b>	<b>16,25</b>	<b>7,82</b>			<b>81,53</b>	<b>99,35</b>	<b>215,10</b>	<b>6,24</b>
<b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b>																		
	14940	Салат из моркови с сахаром	40	0,05	0,04	2,15	9,16		0,02	0,03	2,02	0,52						

ТТК	12861	Булочка с повидлом	50	4,12	3,40	30,55	169,26	4,03	0,06	0,04	0,16	1,64			22,92	7,54	41,14	0,68	
	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:</b>	<b>545</b>	<b>20,03</b>	<b>15,66</b>	<b>86,48</b>	<b>566,97</b>	<b>21,53</b>	<b>0,40</b>	<b>0,28</b>	<b>43,71</b>	<b>7,43</b>		<b>122,96</b>	<b>73,34</b>	<b>204,97</b>	<b>7,02</b>	
			<b>Итого:</b>	<b>1 765</b>	<b>60,03</b>	<b>60,96</b>	<b>230,89</b>	<b>1 712,28</b>	<b>227,33</b>	<b>0,88</b>	<b>1,15</b>	<b>72,91</b>	<b>15,81</b>		<b>698,99</b>	<b>217,64</b>	<b>840,50</b>	<b>13,49</b>	

**Пятница**

**Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)**

3/2011 Дели принт	12811	Батон с маслом и сыром	20/5/5	2,72	5,71	10,35	103,66	33,26	0,02	0,03	0,04	0,05			49,88	4,39	40,00	0,30	
	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	
			<b>Итого:</b>	<b>417</b>	<b>10,58</b>	<b>12,63</b>	<b>59,47</b>	<b>393,80</b>	<b>72,42</b>	<b>0,14</b>	<b>0,29</b>	<b>2,06</b>	<b>0,07</b>		<b>247,56</b>	<b>26,31</b>	<b>181,20</b>	<b>1,60</b>	

**Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)**

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

табл.24/1/996	13691	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,26		0,01	0,00	1,40	0,02		3,40	2,80	6,00	0,10		
	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		
	14612	Шницель рубленый из птицы	75	7,39	10,94	24,03	224,16	15,90	0,06	0,05	0,25	2,59		41,94	16,61	53,63	1,09		
	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	85,48	1,07		
	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		
	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>665</b>	<b>21,79</b>	<b>24,70</b>	<b>91,13</b>	<b>721,90</b>	<b>57,56</b>	<b>0,39</b>	<b>0,29</b>	<b>69,68</b>	<b>8,16</b>		<b>149,08</b>	<b>76,49</b>	<b>246,53</b>	<b>6,56</b>	

**Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)**

	15772	Салат из моркови с яблоками	40	0,37	2,10	3,46	34,20		0,02	0,02	3,08	1,22		9,16	10,24	14,46	0,59	
	14545	Десерт фруктовый (банан)	70	1,10	0,37	15,33	68,99		0,03	0,04	7,30	0,29		5,84	30,66	20,44	0,44	
	15964	Вареники с творогом "Кроха" со сгущенным молоком	100/20	10,27	7,01	35,24	245,09	8,00	0,01	0,03	0,20	0,02		62,49	6,87	44,84	0,04	
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92							0,30			0,03	
	15985	Печенье овсяное Царское сокровище	40	2,20	5,60	25,60	168,00											
			<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>13,93</b>	<b>15,07</b>	<b>89,61</b>	<b>556,20</b>	<b>8,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,09</b>	<b>10,58</b>	<b>1,53</b>		<b>77,79</b>	<b>47,77</b>	<b>79,74</b>	<b>1,10</b>
			<b>Итого:</b>	<b>1 682</b>	<b>50,58</b>	<b>54,70</b>	<b>257,34</b>	<b>1 778,28</b>	<b>137,98</b>	<b>0,59</b>	<b>0,67</b>	<b>82,32</b>	<b>9,76</b>		<b>474,43</b>	<b>150,56</b>	<b>509,47</b>	<b>9,25</b>