

Согласовано \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_



## Цикличное меню МЕНЮ №1(Сад без молока)

на период с 04.05.2026г. по 08.05.2026

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества					ХЕ	
				Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	А (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	С (мг)	Е (мг)	Zn (мкг)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)		Fe (мг)
<b>Понедельник</b>																			
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																			
	15199	Каша геркулесовая с сахаром	200/5	5,33	6,88	31,75	210,22		0,19	0,04		2,56			41,07	56,96	145,86	1,72	
	15948	Кофейный напиток растворимый	200	0,48	0,02	26,84	109,42								0,60			0,06	
ТТК	13581	Батон	30	0,23	0,09	1,54	7,85												
		<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>6,03</b>	<b>6,98</b>	<b>60,13</b>	<b>327,50</b>		<b>0,19</b>	<b>0,04</b>		<b>2,56</b>			<b>41,67</b>	<b>56,96</b>	<b>145,86</b>	<b>1,78</b>	
	14186	Десерт фруктовый (груша)	110	0,44	0,33	11,33	50,05		0,02	0,03	5,50	0,44	0,44	2,20	20,90	13,20	17,60	2,53	
		<b>Итого:</b>	<b>110</b>	<b>0,44</b>	<b>0,33</b>	<b>11,33</b>	<b>50,05</b>		<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5,50</b>	<b>0,44</b>	<b>0,44</b>	<b>2,20</b>	<b>20,90</b>	<b>13,20</b>	<b>17,60</b>	<b>2,53</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		
	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		
	15271	Бифштекс рубленый из говядины А	53	8,97	15,35		173,99					2,22		3,31	0,20	0,78	0,03		
	15058	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,74	6,49	39,63	251,86		0,30	0,14		2,42		15,35	138,89	207,20	4,66		
372/2014	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		
	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>683</b>	<b>28,19</b>	<b>32,63</b>	<b>86,87</b>	<b>753,95</b>	<b>8,00</b>	<b>0,52</b>	<b>0,29</b>	<b>34,05</b>	<b>29,84</b>		<b>107,72</b>	<b>184,97</b>	<b>332,64</b>	<b>9,28</b>		
<b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b>																			
ТТК	13473	Десерт фруктовый (банан)	95	1,49	0,50	20,79	93,62		0,04	0,05	9,90	1,49	1,49	1,98	7,92	41,58	27,72	0,59	
	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		
	14841	Филе куриное отварное	50	0,02	0,00	0,13	0,64		0,00	0,00	0,16	0,00		11,54	0,88	3,18	0,10		
	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		
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85												
	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		
		<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>7,86</b>	<b>8,75</b>	<b>73,41</b>	<b>403,86</b>		<b>0,17</b>	<b>0,12</b>	<b>18,56</b>	<b>5,81</b>	<b>1,49</b>	<b>1,98</b>	<b>57,02</b>	<b>96,51</b>	<b>167,98</b>	<b>2,67</b>	
		<b>Итого:</b>	<b>1 768</b>	<b>42,52</b>	<b>48,70</b>	<b>231,74</b>	<b>1 535,36</b>	<b>8,00</b>	<b>0,91</b>	<b>0,48</b>	<b>58,11</b>	<b>38,65</b>	<b>1,93</b>	<b>4,18</b>	<b>227,31</b>	<b>351,63</b>	<b>664,08</b>	<b>16,25</b>	
<b>Вторник</b>																			
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</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		
	14654	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	100,00	0,03	0,18		0,24		26,00	4,80	76,80	10,00		
	15129	Каша рисовая вязкая с сахаром на воде	200/5	3,11	0,44	37,85	167,81		0,04	0,02		0,18		5,54	22,31	66,98	0,47		
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92							0,30			0,03		
ТТК	13581	Батон	30	0,23	0,09	1,54	7,85												
		<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>8,67</b>	<b>5,31</b>	<b>55,85</b>	<b>305,88</b>	<b>100,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,21</b>	<b>3,00</b>	<b>0,66</b>		<b>43,24</b>	<b>34,31</b>	<b>153,38</b>	<b>11,88</b>		
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>																			
	12849	Сок	180	0,90	0,18	18,18	77,94		0,02	0,02	3,60	0,18		12,60	7,20	12,60	2,52		
		<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>77,94</b>		<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,60</b>	<b>0,18</b>		<b>12,60</b>	<b>7,20</b>	<b>12,60</b>	<b>2,52</b>		
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																			
	15013	Суп с макаронными изделиями на кур. бульоне	200	4,37	6,32	12,25	123,37	5,20	0,05	0,03	2,13	2,06		13,07	7,73	42,72	0,55		
	15211	Рыба навага припущенная	80/5	23,99	5,62	0,31	147,80	20,00	0,00	0,01	0,30	0,06		2,13	0,42	3,24	0,03		
	15193	Картофель отварной м/р	150	3,00	5,01	24,45	154,85		0,18	0,11	30,00	2,11		18,86	34,73	87,88	1,38		

№24/94	6664	Помидор свежий	20	0,22	0,04	0,78	4,36		0,01	0,01	5,10	0,22	0,22	1,22	2,86	4,08	5,30	0,18	
	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	
	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	
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: 690</b>	<b>35,87</b>	<b>17,65</b>	<b>70,07</b>	<b>582,58</b>	<b>25,20</b>	<b>0,35</b>	<b>0,20</b>	<b>43,29</b>	<b>5,46</b>	<b>0,22</b>	<b>1,22</b>	<b>63,96</b>	<b>62,19</b>	<b>173,46</b>	<b>4,32</b>	

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

	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	
ТТК	12906	Десерт фруктовый (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	39,96		0,03	0,02	9,00	0,18			14,40	8,10	9,90	1,98	
	15095	Мясо отварное говядина	50	14,93	12,81	0,26	176,05		0,00	0,00	0,29	0,01			2,57	1,08	2,45	0,04	
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			14,40		0,10	1,69	
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	
			<b>Итого: 530</b>	<b>21,62</b>	<b>20,89</b>	<b>56,61</b>	<b>500,95</b>		<b>0,20</b>	<b>0,09</b>	<b>24,44</b>	<b>4,41</b>			<b>57,35</b>	<b>27,06</b>	<b>52,89</b>	<b>4,72</b>	
			<b>Итого: 1 915</b>	<b>67,07</b>	<b>44,03</b>	<b>200,70</b>	<b>1 467,35</b>	<b>125,20</b>	<b>0,64</b>	<b>0,52</b>	<b>74,32</b>	<b>10,71</b>	<b>0,22</b>	<b>1,22</b>	<b>177,15</b>	<b>130,76</b>	<b>392,32</b>	<b>23,44</b>	

### Среда

#### Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

	15126	Каша кукурузная вязкая с сахаром	200/5	4,59	6,66	44,25	255,29		0,07	0,04		2,66			11,21		0,12	1,51	
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03	
ТТК	13581	Батон	30	0,23	0,09	1,54	7,85												
			<b>Итого: 415</b>	<b>4,81</b>	<b>6,74</b>	<b>55,78</b>	<b>303,06</b>		<b>0,07</b>	<b>0,04</b>		<b>2,66</b>			<b>11,51</b>		<b>0,12</b>	<b>1,54</b>	

#### Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

	15002	Десерт фруктовый (груша)	150	0,60	0,45	15,45	68,25		0,03	0,05	7,50	0,60			28,50	18,00	24,00	3,45	
			<b>Итого: 150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,45</b>	<b>15,45</b>	<b>68,25</b>		<b>0,03</b>	<b>0,05</b>	<b>7,50</b>	<b>0,60</b>			<b>28,50</b>	<b>18,00</b>	<b>24,00</b>	<b>3,45</b>	

#### 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	
	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	
ТТК	12826	Плов из говядины	30/150	12,80	14,41	39,99	340,85		0,06	0,04	1,79	2,51			19,28	34,15	95,53	0,82	
	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: 660</b>	<b>23,21</b>	<b>24,21</b>	<b>89,25</b>	<b>715,65</b>	<b>8,00</b>	<b>0,27</b>	<b>0,18</b>	<b>64,43</b>	<b>15,67</b>			<b>104,51</b>	<b>83,68</b>	<b>224,14</b>	<b>4,92</b>	

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

	14093	Десерт фруктовый (банан)	130	2,03	0,68	28,39	127,76		0,05	0,07	13,52	2,03	2,03	2,70	10,82	56,78	37,86	0,81	
40/2024 Дели плюс	14964	Салат из моркови с яблоками и маслом растит.	40	0,11	2,08	2,00	27,16		0,02	0,02	3,02	0,98			8,85	9,82	13,85	0,58	
	15540	Филе куриное отварное А	60	0,03	0,00	0,16	0,77		0,00	0,00	0,19	0,00			13,84	1,06	3,81	0,12	
	15057	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,61	20,77	151,87		0,16	0,07		2,25			8,61	72,83	108,76	2,45	
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03	
	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: 585</b>	<b>8,88</b>	<b>8,62</b>	<b>75,22</b>	<b>413,93</b>		<b>0,29</b>	<b>0,18</b>	<b>16,73</b>	<b>5,83</b>	<b>2,03</b>	<b>2,70</b>	<b>49,43</b>	<b>153,99</b>	<b>198,28</b>	<b>4,89</b>	
			<b>Итого: 1 810</b>	<b>37,51</b>	<b>40,02</b>	<b>235,69</b>	<b>1 500,89</b>	<b>8,00</b>	<b>0,66</b>	<b>0,44</b>	<b>88,66</b>	<b>24,77</b>	<b>2,03</b>	<b>2,70</b>	<b>193,95</b>	<b>255,67</b>	<b>446,54</b>	<b>14,79</b>	

### Четверг

#### Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

	15594	Десерт фруктовый (груша)	170	0,68	0,51	17,51	77,35		0,03	0,05	8,50	0,68			32,30	20,40	27,20	3,91	
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03	
ТТК	13581	Батон	30	0,23	0,09	1,54	7,85												
	15266	Каша пшеничная вязкая с сахаром на воде б/м А	200/5	5,75	1,65	38,24	190,81		0,21	0,02		0,15			13,65	41,50	116,50	1,37	
			<b>Итого: 585</b>	<b>6,66</b>	<b>2,25</b>	<b>67,27</b>	<b>315,93</b>		<b>0,24</b>	<b>0,07</b>	<b>8,50</b>	<b>0,83</b>			<b>46,25</b>	<b>61,90</b>	<b>143,70</b>	<b>5,31</b>	

#### Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

	12849	Сок	180	0,90	0,18	18,18	77,94		0,02	0,02	3,60	0,18			12,60	7,20	12,60	2,52	
			<b>Итого: 180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>77,94</b>		<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,60</b>	<b>0,18</b>			<b>12,60</b>	<b>7,20</b>	<b>12,60</b>	<b>2,52</b>	

#### Обед 1 (с 3 до 7 лет)

	15016	Салат Ароматный	40	0,50	4,04	1,33	43,65		0,01	0,01	10,43	2,16			35,15	7,38	16,90	0,40	
	14807	Суп картофельный с рисом на кур. бульоне	200	5,23	5,32	14,15	125,39	7,48	0,10	0,08	13,78	1,02			25,41	24,84	83,58	1,05	
	14841	Филе куриное отварное	50	0,02	0,00	0,13	0,64		0,00	0,00	0,16	0,00			11,54	0,88	3,18	0,10	

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
	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
	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: 665</b>	<b>15,34</b>	<b>15,78</b>	<b>80,37</b>	<b>524,83</b>		<b>7,48</b>	<b>0,42</b>	<b>0,23</b>	<b>42,37</b>	<b>10,34</b>		<b>152,36</b>	<b>68,04</b>	<b>208,79</b>	<b>5,56</b>

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

33/2011 Дели принт	13493	Салат из свеклы	60	0,90	3,66	5,28	57,63		0,01	0,02	6,00	1,66			22,20	13,20	25,87	0,84	
	13882	Десерт фруктовый (банан)	100	1,56	0,52	21,84	98,28		0,04	0,05	10,40	1,56	1,56	2,08	8,32	43,68	29,12	0,62	
	15903	Азу из свинины	30/150	10,80	18,45	19,18	285,98		0,13	0,08	21,35	2,84			20,54	26,91	69,76	1,17	
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03	
	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: 545</b>	<b>15,39</b>	<b>22,88</b>	<b>70,20</b>	<b>548,26</b>		<b>0,24</b>	<b>0,18</b>	<b>37,75</b>	<b>6,63</b>	<b>1,56</b>	<b>2,08</b>	<b>58,36</b>	<b>97,29</b>	<b>158,75</b>	<b>3,57</b>	
			<b>Итого: 1 975</b>	<b>38,29</b>	<b>41,08</b>	<b>236,02</b>	<b>1 466,96</b>		<b>7,48</b>	<b>0,92</b>	<b>0,49</b>	<b>92,22</b>	<b>17,98</b>	<b>1,56</b>	<b>2,08</b>	<b>269,56</b>	<b>234,43</b>	<b>523,84</b>	<b>16,95</b>

#### Пятница

##### Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

	15201	Каша ячневая вязкая с сахаром	200/5	4,44	0,58	34,03	159,07		0,12	0,04		0,67			37,51	22,31	152,67	0,83
	15948	Кофейный напиток растворимый	200	0,48	0,02	26,84	109,42								0,60			0,06
ТТК	13581	Батон	30	0,23	0,09	1,54	7,85											
			<b>Итого: 435</b>	<b>5,15</b>	<b>0,68</b>	<b>62,41</b>	<b>276,34</b>		<b>0,12</b>	<b>0,04</b>		<b>0,67</b>			<b>38,11</b>	<b>22,31</b>	<b>152,67</b>	<b>0,89</b>

##### Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

	12596	Десерт фруктовый (груша)	135	0,54	0,41	13,91	61,43		0,03	0,04	6,75	0,54	0,54	2,70	25,65	16,20	21,60	3,11
			<b>Итого: 135</b>	<b>0,54</b>	<b>0,41</b>	<b>13,91</b>	<b>61,43</b>		<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>6,75</b>	<b>0,54</b>	<b>0,54</b>	<b>2,70</b>	<b>25,65</b>	<b>16,20</b>	<b>21,60</b>	<b>3,11</b>

##### Обед 1 (с 3 до 7 лет)

	13874	Салат Здоровье	40	0,70	7,34	2,77	79,94		0,02	0,02	3,05	3,33			11,35	10,23	19,84	0,36
	14919	Рассольник ленинградский на кур.бульоне	200	5,38	7,33	13,77	142,60	7,50	0,10	0,08	14,06	1,94			28,46	25,76	91,52	1,13
	15095	Мясо отварное говядина	50	14,93	12,81	0,26	176,05		0,00	0,00	0,29	0,01			2,57	1,08	2,45	0,04
	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
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
	15332	Хлеб ржаной	35	2,38	0,46	13,93	69,34		0,06	0,03		0,49			16,45			1,37
			<b>Итого: 655</b>	<b>27,89</b>	<b>32,58</b>	<b>68,55</b>	<b>678,96</b>	<b>7,50</b>	<b>0,40</b>	<b>0,25</b>	<b>55,27</b>	<b>8,10</b>			<b>85,93</b>	<b>80,44</b>	<b>221,36</b>	<b>4,88</b>

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

	15698	Салат из моркови с яблоками и маслом раст.	60	0,53	3,15	5,07	50,72		0,03	0,03	4,52	1,52			13,28	14,72	20,78	0,87
	14841	Филе куриное отварное	50	0,02	0,00	0,13	0,64		0,00	0,00	0,16	0,00			11,54	0,88	3,18	0,10
	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
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
			<b>Итого: 460</b>	<b>5,99</b>	<b>8,92</b>	<b>61,34</b>	<b>349,56</b>		<b>0,13</b>	<b>0,08</b>	<b>6,78</b>	<b>4,50</b>			<b>47,20</b>	<b>59,89</b>	<b>140,41</b>	<b>2,45</b>
			<b>Итого: 1 685</b>	<b>39,56</b>	<b>42,58</b>	<b>206,21</b>	<b>1 366,28</b>	<b>7,50</b>	<b>0,68</b>	<b>0,40</b>	<b>68,80</b>	<b>13,80</b>	<b>0,54</b>	<b>2,70</b>	<b>196,89</b>	<b>178,84</b>	<b>536,03</b>	<b>11,32</b>