

Согласовано \_\_\_\_\_

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

Согласовано  
Директор ООО  
"ГАММА-плюс"

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
Солоднев И. П.

Циклическое меню Сад 4-х разовое основное

на период с 04.05.2026г. по 08.05.2026

Сборник рецептур	Код	Наименование	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества					ХЕ	
			Выход	Белк	Жир	Углев	Ккал	А	В1	В2	С	Е	Zn	I	Ca	Mg		P
			д	и	ы	о-ды	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мкг)	(мкг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	
Понедельник																		
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																		
	1488	Батон с маслом и сыром	30/5	53,47	6,00	15,49	129,83	33,26	0,04	0,03	0,04	0,05			51,78	5,69	46,50	0,42
	1460	Каша молочная манная жидкая с печеньем	200	5,30	5,78	25,65	182,89	33,60	0,06	0,17	1,40	0,26			137,12	18,04	111,60	0,31
395/2014	1283	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,89	16,79	104,29	18,00	0,04	0,14	1,17			108,30	12,60	81,00	0,12	
Дели плюс	2																	
		Итого:	420	11,56	14,67	57,93	417,01	84,86	0,14	0,34	2,61	0,31			297,20	36,33	239,10	0,85
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
	1543	Напиток сывороточный	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)																		
	1401	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
	1462	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,30	7,38	7,61	118,0	8,00	0,07	0,07	25,67	20,81			47,78	22,65	74,12	1,03

	1	на кур.бульоне				8																	
	1593	Ёжики мясные Вкусные	70	7,70	8,29	6,30	130,6												0,89	0,04			
	5					1																	
	1505	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,74	6,49	39,63	251,8		0,30	0,14									2,42	15,35	138,8	207,2	4,66
	8					6																	
	1503	Соус сметанный	15	0,22	0,58	0,92	9,76	3,75	0,00	0,00	0,02	0,03								3,94	0,54	3,35	0,02
	8																						
372/2014	1286	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
	7																						
	1280	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03										18,80			1,56
	7																						
	671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45		0,06	0,02										7,00	13,50	34,00	0,90
		Итого:	720	27,55	26,15	98,97	741,4	11,75	0,54	0,29	34,06	28,65								109,7	188,0	342,0	9,45
						0														5	1	5	
		Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																					
	1376	Десерт фруктовый (груша)	100	0,40	0,30	10,30	45,50		0,02	0,03	5,00	0,40								19,00	12,00	16,00	2,30
	7																						
	1442	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
	6																						
	1551	Вареники с картофелем с маслом	150/5	6,99	7,80	41,77	265,2	0,02	0,00	0,01										1,20		1,50	0,01
	3						4																
392/2014	1282	Чай с сахаром	180			9,98	39,92													0,30			0,03
Дели	4																						
плюс																							
	1598	Печенье Курабье для дет.питания	20	1,40	4,00	13,00	93,60																
	7																						
	671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45		0,06	0,02										7,00	13,50	34,00	0,90
		Итого:	520	11,31	14,81	90,40	540,1	0,02	0,10	0,07	11,40	2,22								41,59	32,56	65,33	3,59
							1																
		Итого:	1 840	50,47	55,71	264,40	767,9	96,63	0,77	0,70	48,07	31,18								448,5	256,9	646,4	13,89
							1													4	0	9	
							3																

## Вторник

### Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

	1408	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
	7																						
	1472	Батон с маслом	30/5	2,29	4,50	15,49	111,5	20,00	0,03	0,02										6,90	3,90	21,00	0,37

8					6														
1463	8	Омлет натуральный	100	10,51	13,21	11,92	168,6	193,7	0,06	0,37	0,37	2,32		85,28	13,17	170,7	18,84		
1464	8	Повидло порционное	20	0,08	13,13	52,84	0,00	0,00			0,10		2,83	1,41	1,82	0,26			
1281	3	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:	395	15,02	19,59	46,36	421,7	224,7	0,15	0,49	37,09	2,59	181,6	33,98	256,8	19,74			
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																			
401/2004	3	Дели плюс	1440				118,5	31,00	0,05	0,20	1,40		187,5	23,25	145,7	0,16			
		Итого:	150	4,19	3,88	16,74	118,5	31,00	0,05	0,20	1,40		187,5	23,25	145,7	0,16			
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																			
1501	3	Суп с макаронными изделиями на кур. бульоне	200	4,37	6,32	12,25	123,3	5,20	0,05	0,03	2,13	2,06		13,07	7,73	42,72	0,55		
259/2014	5	Дели плюс	1344				166,3	25,85	0,11	0,13	4,78	6,51	0,31	0,04	104,3	13,28	61,11	1,13	
1539	2	Картофельное пюре	130	2,86	4,37	19,15	127,3	22,16	0,14	0,11	22,49	0,16		41,93	28,75	85,48	1,07		
№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	
1483	0	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		
1279	4	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		
1280	7	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72		18,80			1,56		
		Итого:	670	26,22	20,55	70,64	572,3	53,21	0,43	0,33	40,26	12,15	0,54	1,27	192,5	66,36	222,1	5,31	
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																			
1513	4	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		
1582	2	Фрикадельки мясные	70	8,26	12,04	5,73	203,0	2,80	0,03	0,03	0,58	1,80		39,38	9,29	33,02	0,57		
313/2014	1522	Каша пшеничная вязкая м/раст	150	3,96	5,43	24,66	163,3		0,11	0,04		2,22		14,40		0,10	1,69		

Дели плюс 392/2014	4						2												
Дели плюс	1282 4	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30				0,03
	1279 4	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38	0,05	0,02		0,46			5,60	10,80	27,200,72			
460/2011 Дели принт	1289 9	Крендель сахарный	50	4,04	7,44	31,25	208,1 7	11,50	0,06	0,05	0,13	3,24			20,71	6,38	40,65	1,35	
		Итого:	510	18,63	27,21	84,51	696,1 1	14,30	0,26	0,14	15,86	9,27		100,4 7	33,55	114,2 1	4,62		
		Итого:	1 725	64,05	71,21	218,25	808,8 3	323,2 7	0,88	1,17	94,60	24,01	0,54	1,27	662,2 2	157,1 5	1738,9 4	29,82	

Среда

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

	1488 4	Батон с маслом и сыром	30/5/53,47	6,00	15,49		129,8 3	33,26	0,04	0,03	0,04	0,05			51,78	5,69	46,50	0,42	
	1537 5	Каша молочная кукурузная жидкая с сахаром и маслом	200/5/ 2	6,26	5,16	38,15	224,0 5	28,16	0,09	0,18	1,31	0,02		131,4 3	14,22	91,70	1,21		
	1097 0	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		
		Итого:	427	11,04	12,60	60,24	451,2 3	70,42	0,15	0,28	1,93	0,07		237,3 5	26,21	178,7 0	1,69		

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

	1543 8	Напиток сывороточный	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	1333 7	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		
	1564 0	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	200	5,11	7,36	9,74	125,6 1	8,00	0,06	0,07	15,52	9,09		42,51	23,46	74,40	1,21		
	1524 4	Плов из говядины п/ф	30/15 0	12,85	14,41	39,99	341,0 9		0,09	0,11	1,31	3,06		21,97	31,27	88,66	2,08		
	1460	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		



плюс																	
Итого:		180	5,37	4,63	7,77	94,17	37,000,04	0,24	0,56			229,40	25,90	170,20	0,19		
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																	
1501 6		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		
1480 7		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	
1585 3		Котлета рубленая (говядина,птица)	70	9,12	12,73	11,04	195,19	3,28	0,06	0,04	0,21	2,39	28,12	14,90	46,27	0,95	
317/2014 Дели плюс	1584 7	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		
1484 6		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		
1279 4		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		
1280 7		Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24	0,07	0,03	2,72		18,80			1,56		
Итого:		685	24,44	28,50	91,27	719,37	10,76	0,47	0,27	42,42	12,73	168,94	82,06	251,89	6,41		
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																	
33/2011 Дели принт	1349 3	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		
ТТК	1348 3	Десерт фруктовый (апельсин)	80	0,72	0,16	6,48	30,24	0,03	0,02	48,00	0,72	1,60	27,20	10,40	18,40	0,24	
1590 3		Азу из свинины	30/15 0	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	1282 4	Чай с сахаром	180	9,98		39,92			0,30	0,03							
467/2014 Дели плюс	1290 7	Булочка Ванильная	50	4,56	5,57	30,22	189,25	10,40	0,07	0,05	0,20	2,44	28,08	7,97	48,71	1,20	
1279 4		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		
Итого:		570	18,70	28,10	80,18	648,4	10,40	0,29	0,19	75,55	8,11	0,72	1,60	103,96	9,29	189,94	2,0

						0						1	4
						1							
Итого:	1 855	59,4975,44224,52	815,0	138,4	0,98	1,03	121,1	20,960,72	1,60	793,5223,5872,0	11,89		
			1	2			0			8	4	0	

Пятница

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

1488	4	Батон с маслом и сыром	30/5/53,47	6,00	15,49	129,8	33,260,04	0,03	0,04	0,05	51,785,69	46,500,42		
1536	2	Каша молочная ячневая с сахаром и маслом	200/5/2	4,87	4,86	22,72	154,09	27,680,09	0,17	1,28	0,32	135,81	23,849	157,90,49
395/2014	1283	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,89	16,79	104,29	18,000,04	0,14	1,17	108,30	12,6081,000,12		
Дели	2													
плюс														
Итого:	427	11,1313,7455,00	388,21	78,940,17	0,33	2,48	0,37	295,89	42,139	285,41,03				

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

1592	4	Коктейль мол.Милкшейк	150	4,28	2,30	17,14	106,38					
Итого:	150	4,28	2,30	17,14	106,38							

Обед 1 (с 3 до 7 лет)

1387	4	Салат Здоровье	40	0,70	7,34	2,77	79,94	0,02	0,02	3,05	3,33	11,3510,2319,840,36		
1491	9	Рассольник ленинградский на кур.бульоне	200	5,38	7,33	13,77	142,60	7,50	0,10	0,08	14,061,94	28,4625,7691,521,13		
1461	2	Шницель рубленный из птицы	75	7,39	10,9424,03	224,16	15,900,06	0,05	0,25	2,59	41,9416,6153,631,09			
1542	9	Картофель отварной	130	2,60	4,34	21,19	134,22	0,16	0,09	26,001,83	14,5930,0075,801,18			
699/2004,	1287	Напиток из апельсинов	180	0,18	0,04	7,59	31,44	0,01	0,01	11,880,04	6,91	2,57	4,55	0,08
TK436/2008	9													
1279	4	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38	0,05	0,02	0,46	5,60	10,8027,200,72		
1280	7	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24	0,07	0,03	2,72	18,80	1,56		
Итого:	685	20,6930,7794,31	736,9	23,400,47	0,30	55,2312,90	127,695,97272,56,12							

		8										5				4			
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																			
ТТК	1283 3	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				
	1493 9	Салат из моркови с сахаром	60	0,79	0,06	7,17	32,36	0,04	0,04	3,02	0,79	16,42	22,98	33,26	0,43				
	1587 2	Запеканка творожная с крошкой Дружба с молоком сгущенным	120/2 0	17,90	9,84	31,17	284,8 4	69,60	0,05	0,11	0,20	0,65	76,13	10,90	86,80	3,84			
	1477 5	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85												
	1365 1	Вафли в асс 18 г.	18	1,03	5,22	11,16	95,74												
		Итого:	458	20,08	15,39	55,40	440,4 3	69,60	0,10	0,16	9,23	1,56	102,1 5	39,28	126,6 7	5,60			
		Итого:	1 720	56,18	62,21	221,85	672,0 0	171,9 4	0,73	0,79	66,94	14,83	525,6 9	177,3 8	368,6 9	12,74			