

Согласовано _____

Согласовано _____
Директор ООО "РАММА"

Циклическое меню Сад 4-х разовое

на период с 07.07.2025г. по 11.07.2025

Сборник рецептур	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества					
				Белки	Жиры	Угле- ды	Ккал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (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	
	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	28,02	120,76	0,48	
	12813	Чай с молоком	180	1,63	1,78	10,97	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72			66,25	7,70	49,90	0,08	
Итого: 422				9,87	11,07	61,90	386,71	71,70	0,15	0,27	2,01	0,13		240,45	35,40	219,76	0,98	
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)																		
	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	
	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	
	15253	Помидор свежий	30	0,34	0,06	1,16	6,54		0,02	0,01	7,65	0,34	0,34	1,84	4,28	6,12	7,96	0,28
	372/2014	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	
Итого: 620				38,45	22,09	79,31	637,84	16,00	0,22	0,14	37,40	24,43	0,34	1,84	87,37	43,47	115,12	4,84
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
	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	
	15134	Салат из свежей капусты	40	0,66	2,04	3,85	36,31		0,01	0,02	15,15	1,54		20,07	7,08	13,24	0,26	
	282/2011	Котлета рубленая (говядина,птица)	60	7,81	10,80	9,44	166,21	2,80	0,05	0,04	0,16	2,01		37,00	13,52	42,21	0,92	
	393/2014 Дети плоск.	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	
	458/2011 Дети плоск.	13092	Ватрушка с повидлом	50	3,82	2,18	36,73	181,81	8,46	0,06	0,04	0,14	1,07	24,38	7,98	40,78	1,30	
	313/2014 Дети плоск.	15224	Каша пшеничная вязкая м/рост	150	3,96	5,43	24,66	163,32		0,11	0,04		2,22	14,40		0,10	1,69	
Итого: 560				18,20	20,34	89,58	659,89	11,26	0,23	0,16	21,47	7,42		111,35	44,78	130,13	6,24	
Итого: 1 752				58,57	54,18	255,04	1 750,15	98,96	0,65	0,87	60,88	31,98	0,34	1,84	439,17	127,65	465,00	11,76
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	
	15508	Морковь порционная	20	0,27	0,02	1,45	7,08		0,01	0,01	1,05	0,27		5,67	7,98	11,55	0,15	
	14638	Омлет натуральный	100	10,51	13,21	1,92	168,61	5,76	0,01	0,04	0,37	1,86		36,40	4,14	26,38	0,04	
	14581	Какао с молоком	180	3,68	3,82	15,35	110,50	22,00	0,05	0,17	1,43			134,86	23,90	112,10	0,58	
Итого: 340				17,93	23,05	34,21	416,02	61,02	0,11	0,26	2,89	2,19		228,71	41,71	196,53	1,19	
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
	401/2014 Дети плоск.	12821	Ряженка	150	4,47	3,85	6,47	78,39	30,80	0,03	0,20	0,46		190,96	21,56	141,68	0,15	
Итого: 150				4,47	3,85	6,47	78,39	30,80	0,03	0,20	0,46			190,96	21,56	141,68	0,15	
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																		
	табл.24/1996	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
		14760	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	200	5,97	7,76	11,25	136,71	8,80	0,07	0,07	17,23	13,26		44,26	22,06	95,13	1,05
		15915	Пудинг рыбный запеченный (минтай)	60	12,57	5,54	5,73	123,06	19,04	0,10	0,13	0,21	1,63		52,52	7,48	36,68	2,11
		14974	Картофель запеченный с маслом растительным	130	2,93	5,08	23,86	152,96		0,18	0,10	29,30	2,14		17,59	33,87	85,66	1,34
		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
Итого: 650				26,27	19,27	77,35	635,78	27,84	0,48	0,36	81,34	20,41		150,23	83,70	259,00	7,19	
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
	380	Икра кабачковая (консервы)	30	0,60	2,80	2,43	37,32											
	288/14 Дети плоск.	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 Дети плоск.	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
		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
		15764	Мармелад в ассортименте	16	0,01	0,02	9,04	36,38										
Итого: 446				11,97	14,37	61,83	424,89	5,00	0,15	0,05	16,70	20,60		47,06	29,84	86,38	2,50	
Итого: 1 586				60,64	60,53	179,86	1 554,68	124,66	0,77	0,88	111,39	43,20		616,96	176,61	684,88	11,04	
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	
	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	1,63	1,78	10,97	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72			66,25	7,70	49,90	0,08	
Итого: 427				9,94	12,62	49,17	350,01	71,94	0,15	0,28	2,83	0,37		253,85	37,23	265,90	0,99	
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)																		
	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	7,08	13,83	0,35	
	14796	Суп лапша домашняя на кур. бульоне	200	6,75	8,50	11,45	149,29	19,50	0,08	0,06	2,34	2,06		29,34	10,83	69,10	1,71	
	15856	Фрикадельки мясные	70	12,73	10,80	8,00	180,10					1,33			0,06			
	314/2014 Дети плоск.	13903	Каша гречневая вязкая	130	4,01	4,34	18,06	127,33	18,20	0,14	0,07	0,30		8,55	63,12	95,54	2,13	
	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	
	ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,84	59,43		0,05	0,02		0,42		14,10		1,17	
Итого: 670				27,63	26,75	77,88	667,77	37,70	0,31	0,18	8,74	6,80		71,88	91,81	205,74	6,10	
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
	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
	14939	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	
	15867	Запеканка творожная с крошкой Дружба с молоком сгущенным	100/20	14,90	8,20	30,97	267,28	58,00	0,04	0,10	0,20	0,54		75,79	10,23	61,73	3,21	
	390/2014 Дети плоск.	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92						0,30			0,03	
	13321	Печенье Сахарное 13г. в ассорт 2шт	26	1,68	4,80	15,84	113,28											
Итого: 446				17,61	13,30	69,84	469,48	58,00	0,10	0,15	9,23	1,45		102,11	38,61	121,69	4,89	
Итого: 1 693				55,22	52,75	211,14	1 548,26	167,64	0,66	0,61	29,00	7,62		427,84	167,65	581,31	12,08	
Четверга																		
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																		
	14805	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,50	94,00	0,02	0,13		0,18		10,80	6,00	43,60	0,64	
	14728	Батон с маслом	30/5	2,29	4,50	15,49	111,56	20,00	0,03	0,02		0,05		6,90	3,90	21,00	0,37	
	15282	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,84	6,14	19,48	156,52	36,00	0,08	0,22	1,82	0,26		171,57	22,16	140,52	0,40	
	395/2014 Дети плоск.	12632	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,69	16,79	104,29	18,00	0,04	0,14	1,17		108,30	12,60	81,00	0,12	
Итого: 435				13,47	15,82	51,91	403,87	168,00	0,17	0,50	2,99	0,49		297,67	44,66	286,12	1,53	
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
	401/2014 Дети плоск.	12810	Кефир	150	4,47	3,85	6,16	77,15	30,80	0,06	0,26	1,08		1,85	21,56	138,60	0,15	
Итого: 150				4,47	3,85	6,16	77,15	30,80	0,06	0,26	1,08			1,85	21,56	138,60	0,15	
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	
	15070	Борщ с картофелем на курином бульоне	200	4,97	7,04	12,67	133,88	7,00	0,09	0,08	13,21	1,91		35,62	26,07	79,40	1,34	
	13333	Плов из мяса свинины	30/150	12,65	18,06	41,48	379,04		0,06	0,								

Пятница																		
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	65,09	11,00	0,02	0,08	0,72				66,25	7,70	48,50	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)																		
	15439	Напиток сывороточный	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)																		
табл. 24/1996	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
	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
	15852	Запеканка картофельная с говядиной С	150	9,79	13,48	28,11	264,93	1,08	0,18	0,10	29,71	2,88			18,40	35,74	92,73	1,47
	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
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72			18,80			1,56
	671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,52	66,45		0,06	0,02		0,58			7,00	13,50	34,00	0,90
		Итого:	615	23,00	17,89	79,90	673,59	8,06	0,65	0,32	58,96	7,63			120,87	101,18	270,21	6,80
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
	15883	Вареники ленивые отварные с молоком сгущ.	100/20	4,83	1,45	24,18	217,52		0,01	0,03	0,20				64,03	6,87	46,26	0,04
390/2014 Делю плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03
	15722	Печенье Овсяное	23	1,38	4,60	14,49	104,88											
	13097	Десерт фруктовый яблоко	80	0,32	0,32	7,84	35,52		0,02	0,02	8,00	0,02			12,80	7,20	8,80	1,76
		Итого:	443	6,80	8,47	69,95	432,04		0,06	0,07	11,28	1,24			86,29	24,31	69,52	2,42
		Итого:	1 635	41,27	39,46	218,70	1 491,51	80,48	0,85	0,68	72,29	8,94			466,62	183,09	527,43	11,03