

Согласовано \_\_\_\_\_

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



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

на период с 08.06.2026г. по 11.06.2026

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества					ХЕ	
				Белки	Жиры	Угле-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>																			
	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>415</b>	<b>3,33</b>	<b>0,53</b>	<b>49,37</b>	<b>215,58</b>		<b>0,04</b>	<b>0,02</b>		<b>0,18</b>			<b>5,84</b>	<b>22,31</b>	<b>66,98</b>	<b>0,50</b>	
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>																			
ТТК	12924	Десерт фруктовый (груша)	85	0,34	0,26	8,76	38,74		0,00	0,00	0,43	0,03	0,34	1,70	16,15	10,20	13,60	1,96	
		<b>Итого:</b>	<b>85</b>	<b>0,34</b>	<b>0,26</b>	<b>8,76</b>	<b>38,74</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,43</b>	<b>0,03</b>	<b>0,34</b>	<b>1,70</b>	<b>16,15</b>	<b>10,20</b>	<b>13,60</b>	<b>1,96</b>	
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																			
	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	
	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	
	15064	Рис отварной	150	3,75	7,23	39,63	238,56		0,04	0,02		3,19		16,10	27,48	82,87	0,63		
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>640</b>	<b>13,67</b>	<b>15,56</b>	<b>83,51</b>	<b>528,77</b>	<b>8,00</b>	<b>0,24</b>	<b>0,15</b>	<b>29,91</b>	<b>27,26</b>			<b>106,56</b>	<b>65,49</b>	<b>191,86</b>	<b>4,96</b>	
<b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b>																			
	13811	Десерт фруктовый (яблоко местное)	50	0,20	0,20	4,90	22,20		0,02	0,01	5,00	0,02			8,00	4,50	5,50	1,10	
20/14 Дели плюс	12815	Салат из свежей капусты	40	0,62	2,03	3,76	35,81		0,01	0,02	14,42	15,12			19,25	6,75	12,64	0,25	
	15271	Бифштекс рубленый из говядины А	53	8,97	15,35		173,99					2,22			3,31	0,20	0,78	0,03	
	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		
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:</b>	<b>473</b>	<b>14,44</b>	<b>22,92</b>	<b>51,56</b>	<b>470,26</b>		<b>0,25</b>	<b>0,14</b>	<b>48,72</b>	<b>19,96</b>			<b>54,06</b>	<b>56,12</b>	<b>131,77</b>	<b>3,46</b>	
		<b>Итого:</b>	<b>1 613</b>	<b>31,79</b>	<b>39,27</b>	<b>193,20</b>	<b>1 253,35</b>	<b>8,00</b>	<b>0,53</b>	<b>0,32</b>	<b>79,05</b>	<b>47,44</b>	<b>0,34</b>	<b>1,70</b>	<b>182,61</b>	<b>154,12</b>	<b>404,20</b>	<b>10,88</b>	
<b>Вторник</b>																			
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																			
	14088	Десерт фруктовый (яблоко)	160	0,64	0,64	15,68	71,04		0,05	0,03	16,00	0,32			25,60	14,40	17,60	3,52	
	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	
	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												
	15266	Каша пшенная 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:</b>	<b>635</b>	<b>12,20</b>	<b>6,99</b>	<b>82,60</b>	<b>442,13</b>	<b>100,00</b>	<b>0,29</b>	<b>0,23</b>	<b>16,00</b>	<b>0,71</b>			<b>65,85</b>	<b>60,70</b>	<b>210,90</b>	<b>14,95</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>																			
	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,ТТК436/2008	12879	Напиток из апельсина	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	
	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	13,92	66,45		0,06	0,02		0,58			7,00	13,50	34,00	0,90	
			<b>Итого: 595</b>	<b>20,79</b>	<b>22,05</b>	<b>74,79</b>	<b>580,76</b>		<b>9,86</b>	<b>0,39</b>	<b>0,23</b>	<b>58,82</b>	<b>19,49</b>		<b>95,37</b>	<b>73,87</b>	<b>226,41</b>	<b>5,05</b>	

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

	360	Икра кабачковая (консервы)	30	0,60	2,80	2,43	37,32												
	13582	Десерт фруктовый (груша)	80	0,32	0,24	8,24	36,40		0,02	0,02	4,00	0,32			15,20	9,60	12,80	1,84	
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	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	
			<b>Итого: 510</b>	<b>12,28</b>	<b>14,59</b>	<b>61,03</b>	<b>424,52</b>	<b>5,00</b>	<b>0,17</b>	<b>0,09</b>	<b>20,70</b>	<b>20,92</b>			<b>62,26</b>	<b>39,24</b>	<b>111,18</b>	<b>4,34</b>	
			<b>Итого: 1 920</b>	<b>46,16</b>	<b>43,81</b>	<b>236,60</b>	<b>1 525,35</b>	<b>114,86</b>	<b>0,86</b>	<b>0,56</b>	<b>99,12</b>	<b>41,30</b>			<b>236,07</b>	<b>181,01</b>	<b>561,09</b>	<b>26,86</b>	

### Среда

#### 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	
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>4,67</b>	<b>0,66</b>	<b>45,55</b>	<b>206,84</b>		<b>0,12</b>	<b>0,04</b>		<b>0,67</b>			<b>37,81</b>	<b>22,31</b>	<b>152,67</b>	<b>0,86</b>	

#### Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

	13767	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	
			<b>Итого: 100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>10,30</b>	<b>45,50</b>		<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5,00</b>	<b>0,40</b>			<b>19,00</b>	<b>12,00</b>	<b>16,00</b>	<b>2,30</b>	

#### Обед 1 (с 3 до 7 лет)

	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	
	15271	Бифштекс рубленый из говядины А	53	8,97	15,35		173,99					2,22			3,31	0,20	0,78	0,03	
	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	
ТТК	10381	Компот из сухофруктов	180			17,96	71,84								0,22			0,02	
	14617	Хлеб пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,04		0,03	0,01		0,35			4,20	8,10	20,40	0,54	
	15332	Хлеб ржаной	35	2,38	0,46	13,93	69,34		0,06	0,03		0,49			16,45			1,37	
			<b>Итого: 633</b>	<b>25,30</b>	<b>25,27</b>	<b>75,29</b>	<b>629,76</b>	<b>7,00</b>	<b>0,47</b>	<b>0,21</b>	<b>9,85</b>	<b>5,67</b>			<b>69,88</b>	<b>114,07</b>	<b>231,42</b>	<b>6,36</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	
ТТК	13066	Десерт фруктовый (банан)	60	0,93	0,31	13,02	58,59		0,02	0,03	6,20	0,25			4,96	26,04	17,36	0,37	
ТТК	14966	Мясо отварное свинина (карбонад)	40	11,34	16,61	0,27	195,90		0,00	0,00	0,28	0,01			1,05	0,89	2,04	0,03	
	15515	Капуста свежая тушеная	130	3,10	4,74	12,96	106,85		0,05	0,07	71,22	72,63			82,77	27,34	55,47	1,07	
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03	
	14617	Хлеб пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,04		0,03	0,01		0,35			4,20	8,10	20,40	0,54	
			<b>Итого: 485</b>	<b>17,19</b>	<b>24,99</b>	<b>48,08</b>	<b>486,00</b>		<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>82,22</b>	<b>74,75</b>			<b>106,56</b>	<b>77,10</b>	<b>116,04</b>	<b>2,91</b>	
			<b>Итого: 1 633</b>	<b>47,55</b>	<b>51,22</b>	<b>179,22</b>	<b>1 368,10</b>	<b>7,00</b>	<b>0,76</b>	<b>0,41</b>	<b>97,07</b>	<b>81,49</b>			<b>233,25</b>	<b>225,47</b>	<b>516,13</b>	<b>12,42</b>	

### Четверг

#### Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

	14025	Десерт фруктовый (груша)	95	0,38	0,29	9,79	43,23		0,02	0,03	4,75	0,38	0,38	1,90	18,05	11,40	15,20	2,19	
	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	
	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: 570</b>	<b>11,51</b>	<b>11,87</b>	<b>70,22</b>	<b>433,72</b>	<b>100,00</b>	<b>0,24</b>	<b>0,25</b>	<b>4,75</b>	<b>3,18</b>	<b>0,38</b>	<b>1,90</b>	<b>85,72</b>	<b>73,16</b>	<b>237,86</b>	<b>13,96</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)

	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	
ТТК	13333	Плов из мяса свинины	30/150	12,65	18,06	41,48	379,04		0,06	0,04	1,78	2,51			19,24	34,08	95,32	0,82	
	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	
	15332	Хлеб ржаной	35	2,38	0,46	13,93	69,34		0,06	0,03		0,49			16,45			1,37	
	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: 615</b>	<b>21,84</b>	<b>25,83</b>	<b>83,54</b>	<b>653,97</b>	<b>7,00</b>	<b>0,26</b>	<b>0,17</b>	<b>20,75</b>	<b>5,40</b>			<b>82,85</b>	<b>72,68</b>	<b>202,24</b>	<b>4,35</b>	

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

	13887	Десерт фруктовый (яблоко)	155	0,62	0,62	15,19	68,82		0,05	0,03	15,50	0,31			24,80	13,95	17,05	3,41	
Таб.24/1996	13730	Огурец свежий	40	0,29	0,04	0,78	4,61		0,01	0,01	2,86	0,04	0,03		6,94	5,71	12,24	0,20	
	15906	Котлета рыбная Любительская	80	13,98	4,93	4,40	117,85	25,00	0,12	0,14	1,42	1,61			44,34	11,41	39,81	3,48	
	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					5,60	10,80	27,20	0,72	
		<b>Итого: 605</b>	<b>19,20</b>	<b>10,19</b>	<b>60,57</b>	<b>410,80</b>	<b>25,00</b>	<b>0,38</b>	<b>0,29</b>	<b>45,77</b>	<b>4,24</b>	<b>0,03</b>			<b>96,57</b>	<b>71,87</b>	<b>172,10</b>	<b>9,02</b>	
		<b>Итого: 1 970</b>	<b>53,46</b>	<b>48,06</b>	<b>232,51</b>	<b>1 576,43</b>	<b>132,00</b>	<b>0,90</b>	<b>0,72</b>	<b>74,87</b>	<b>13,01</b>	<b>0,41</b>	<b>1,90</b>		<b>277,73</b>	<b>224,91</b>	<b>624,80</b>	<b>29,85</b>	