



Циклическое меню Сад 4-х разовое основное

на период с 08.12.2025г. по 12.12.2025

Сборник рецептур	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины				Минеральные вещества					ХЕ	
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мкг)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	
Понедельник																		
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																		
14884	Батон с маслом и сыром	30/5	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	200/52	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		
		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)																		
15438	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	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		
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		
15928	Биточки куриные	70	7,70	4,20	10,50	110,60											0,04	
14832	Рис отварный 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		
TTK	Компот из сухофруктов	180				17,96	71,84							0,22			0,02	
10381	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02				5,60	10,80	27,20	0,72		
12794	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02				14,10				1,17	
		Итого:	690	21,12	19,32	97,57	648,62	8,00	0,26	0,17	31,69	25,83		94,43	75,52	210,49	3,97	
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
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		
33/2011 Дели прип	Салат из свеклы	40	0,60	2,44	3,52	38,42		0,01	0,02	4,00	1,11		14,80	8,80	17,25	0,56		
14677	Рулет мясной с луком и яйцом	60	6,35	8,95	6,31	131,22	19,50	0,03	0,05	3,53	1,39		27,39	8,16	40,72	2,12		
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		
39/2014 Дели плюс	Чай с сахаром	180				9,98	39,92						0,30			0,03		
12824	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02				5,60	10,80	27,20	0,72		
15958	Печенье сдобное по-домашнему	24	1,65	6,30	13,50	117,30												
		Итого:	514	13,49	23,21	72,41	552,50	19,50	0,27	0,21	39,83	5,34		77,08	68,83	180,43	6,15	
		Итого:	1811	45,99	55,54	251,68	1 690,50	99,92	0,68	0,67	73,58	31,25		420,98	171,95	578,61	11,84	
Вторник																		
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																		
14884	Батон с маслом и сыром	30/5	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		
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		
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		
39/2014 Дели плюс	Кофеинный напиток с молоком	180	2,79	2,89	16,79	104,29	18,00	0,04	0,14				108,30	12,60	81,00	0,12		
		Итого:	390	17,87	22,46	49,53	471,72	245,02	0,16	0,58	8,88	2,66		251,20	62,11	318,70	19,82	
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
14644	Снекок	180	5,00	4,63	19,98	141,53	37,00	0,06	0,24	1,67			223,85	27,75	173,90	0,19		
		Итого:	180	5,00	4,63	19,98	141,53	37,00	0,06	0,24	1,67			223,85	27,75	173,90	0,19	
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																		
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		
14835	Суп из овощей на кур.бульоне	200	5,15	6,44	9,32	115,82	7,50	0,09	0,08	18,27	9,10		33,00	22,87	77,00	1,00		
15813	Запеканка картофельная с минтаем	160	10,32	11,15	26,93	249,34		0,24	0,16	30,70	4,75		36,61	37,95	98,21	1,96		
37/2014 Дели плюс	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		
12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03				18,80				1,56	
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:	645	21,05	21,00	80,77	596,25	7,50	0,49	0,31	57,34	18,36		112,28	86,74	232,56	6,70	
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
2014 Дели плюс	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		
286/2014 Дели плюс	Тефтели мясные с соусом сметанным	60/60	7,02	2,20	8,85	155,45	17,40	0,04	0,04	1,42	1,08		36,14	9,86	42,05	0,49		
317/2014 Дели плюс	Макароны отварные	130/5	5,01	5,59	32,08	198,61		0,08	0,02				19,69	7,94	41,94	0,82		
39/2014 Дели плюс	Чай с сахаром	180				9,98	39,92						0,30			0,03		
15229	Прияник в асс. 30гр	30	1,50	1,65	22,50	110,85												
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:	530	16,28	19,74	91,08	607,09	17,40	0,19	0,10	15,84	19,68		82,37	38,05	130,63	2,49	
		Итого:	1745	60,19	67,82	241,36	1 816,58	306,92	0,90	1,22	83,72	40,69		669,71	214,65	855,78	29,19	
Среда																		
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																		
14884	Батон с маслом и сыром	30/5	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 пшеничная жидкая с сахаром и маслом	200/52	7,54	6,00	36,35	229,53	28,16	0,21	0,17	1,31	0,14		134,23	47,42	184,90	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		
		Итого:	427	12,61	13,76	62,81	425,45	72,42	0,27	0,28	2,06	0,19		252,26	60,81	280,90	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)																		
12850	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,44	2,06	1,27	25,37		0,01	0,01	2,86	0,95		12,19	7,11	14,38	0,32		
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		
15827	Котлета рубленая (говядина,птица)	60	7,81	10,80	9,44	166,21	2,80	0,05	0,04	0,18	2,01		37,00	13,52	42,21	0,92		
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		
211/2004 TTK	Овощ																	

13817	Плюшка Московская	30	2,56	2,10	18,78	104,21	2,00	0,04	0,01		1,10		5,76	3,73	20,97	0,49	
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:	520	14,83	18,97	70,80	556,95	24,40	0,28	0,18	32,91	4,27		83,93	63,11	173,34	4,55	
	Итого:	1 720	66,21	59,82	213,28	1 700,09	238,20	0,96	1,12	64,20	7,10		671,59	221,66	807,83	12,03	

Памятка

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

14884	Батон с маслом и сыром	30/5/	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	
15364	Каша молочная геркулесовая жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	5,97	8,62	29,13	217,95	29,20	0,18	0,19	1,38	0,51		143,99	54,58	197,05	1,23	
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	

Итого: 427 11,03 16,38 55,58 413,87 73,46 0,24 0,31 2,13 0,56

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

15923	Коктейль мол.Милкшейк	180	5,04	2,70	20,16	125,10											
	Итого:	180	5,04	2,70	20,16	125,10											

Обед 1 (с 3 до 7 лет)

15391	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,89	2,05	3,72	36,90		0,01	0,01	14,32	0,06		23,57	7,98	16,74	0,32	
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	
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	
378/2014 Дели плюс	13299 Кисель из ягод	180	0,20	0,08	14,32	58,81		0,01	0,01	39,84	0,14		9,14	6,18	9,81	0,29	
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	

Итого: 655 24,66 29,33 96,83 749,93 19,50 0,24 0,16 58,28 5,77

102,39 72,57 224,97 5,20

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

14730	Салат из моркови с блоками и сахаром	60	0,65	0,11	5,37	25,13		0,03	0,03	3,95	0,21		14,89	18,63	26,62	0,69	
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
15941	Пудинг из творога Дружба с повидлом	120/20	10,46	5,19	21,48	186,36	30,00	0,01	0,06		1,07		10,72	3,04	25,36	3,28	
392/2014 Дели плюс	12824 Чай с сахаром	180			9,98	39,92							0,30			0,03	
15914	Печенье тарталетки	22	0,70	2,40	8,30	57,60											

Итого: 497 13,30 8,20 65,92 402,63 30,00 0,08 0,14 13,85 2,77 1,49

1,98 33,84 63,26 79,71 4,59

Итого: 1 759 54,03 56,61 238,49 1 691,52 122,96 0,57 0,61 74,26 9,10 1,49

1,98 398,26 203,80 597,73 11,53