



Циклическое меню Сад 4-х разовое основное

на период с 10.03.2026г. по 13.03.2026

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)	І (мкг)	Са (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)		
Вторник																				
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																				
	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		
	15597	Морковь порционная	25	0,33	0,03	1,73	8,43		0,02	0,02	1,25	0,33			6,75	9,50	13,75	0,18		
	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		
	14648	Повидло порционное	20	0,08		13,13	52,84		0,00	0,00		0,10			2,83	1,41	1,82	0,26		
	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: 360		14,80	19,49	43,23	407,53	224,76	0,14	0,49	2,34	2,79			168,01	35,68	256,83	19,73		
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																				
	14644	Снежок	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)																				
	15535	Икра кабачковая (консерв)	40	0,80	3,74	3,23	49,77													
	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		
	15935	Ежики мясные Вкусные	70	7,70	8,29	6,30	130,61					0,89					0,04			
	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		
	15038	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		
	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		
	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: 715		27,33	27,27	89,07	711,03	11,75	0,50	0,27	31,44	27,35			97,42	174,61	312,22	8,10		
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																				
ТТК	13483	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		
33/2011 Дети принт	12801	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		
	15513	Вареники с картофелем с маслом	150/5	6,99	7,80	41,77	265,24	0,02	0,00	0,01		0,02			1,20		1,50	0,01		
392/2014 Дети 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		
	15985	Печенье овсяное Царское сокровище	40	2,20	5,60	25,60	168,00													
		Итого: 515		12,23	16,26	96,39	587,20	0,02	0,08	0,06	52,00	2,31	0,72	1,60	49,10	30,00	64,35	1,56		
		Итого: 1 770		59,35	67,64	248,67	1 847,28	273,53	0,77	1,06	87,45	32,45	0,72	1,60	538,38	268,04	807,30	29,57		
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		
	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		
	10970	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	451,23	70,42	0,15	0,28	1,93	0,07			237,35	26,21	178,70	1,69		
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)																				
	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		
	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		
	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		
	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		
	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		
		Итого: 665		20,81	28,11	75,92	687,76	5,20	0,34	0,19	70,97	9,47			77,60	63,59	172,47	4,86		
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																				
	13906	Десерт фруктовый (банан)	110	1,71	0,57	23,94	107,73		0,05	0,06	11,40	1,71	1,71	2,28	9,12	47,88	31,92	0,68		
	14938	Салат из моркови с яблоками	60	0,55	3,15	5,18	51,24		0,03	0,03	4,60	1,82			13,71	15,33	21,65	0,88		
	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		
	15305	Чай без сахара	150	0,04	0,01	0,01	0,31													
	13651	Вафли в асс 18 г.	18	1,03	5,22	11,16	95,74													
		Итого: 478		13,79	14,14	61,77	441,38	30,00	0,09	0,14	16,00	4,60	1,71	2,28	33,55	66,25	78,93	4,84		
		Итого: 1 750		45,68	54,93	215,03	1 649,78	105,62	0,57	0,61	88,91	14,14	1,71	2,28	348,49	156,05	430,10	11,39		
Четверг																				
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		
94/2014 Дети плюс	13560	Суп молочный с пшеном	200	5,92	6,46	18,84	157,16	36,00	0,12	0,22	1,82	0,07			173,29	32,91	163,97	0,58		
	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: 420		10,98	14,22	45,30	353,08	80,26	0,18	0,33	2,57	0,12			291,32	46,29	259,97	1,09		
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																				
401/2014 Дети плюс	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)																				
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		
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		
		Итого: 660		23,16	24,29	89,27	668,33	8,00	0,28	0,18	25,31	15,60			103,19	80,66	221,50	5,53		
Уплотненный полдник (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		
	14795	Десерт фруктовый (апельсин)	65	0,59	0,13	5,27	24,57		0,03	0,02	39,00	0,59	0,59	1,30	22,10	8,45	14,95	0,20		
	15576	Биточки рыбные с овощами запеченные	80	16,44	9,00	7,12	175,21	35,15	0,04	0,07	4,79	6,27			79,80	13,76	68,32	1,52		
	15392	Картофельное пюре	130	2,86	4,37	19,15	127,38	22,16	0,14	0,11	22,49	0,16			41,93	28,75	85,48	1,07		
392/2014 Дети 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		
467/2014 Дети плюс	12907	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		
		Итого: 565		27,06	21,38	84,49	638,61	67,71	0,33	0,28	80,79	9,96	0,59	1,30	201,38	77,71	261,41	5,05		
		Итого: 1 795		65,67	63,73	225,53	1 738,40	186,77	0,82	0,99	109,14	25,68	0,59	1,30	786,86	226,22	884,56	11,81		
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		
	15362	Каша молочная ячневая с сахаром и маслом	200/5/2	4,87	4,86	22,72	154,09	27,68	0,09	0,1										

|

	Итого:	456	19,47	11,77	63,04	435,97	69,60	0,10	0,15	10,22	1,20			100,17	33,42	117,78	5,92
	Итого:	1 718	57,35	54,58	217,80	1 591,83	159,32	0,81	0,83	79,18	20,37			548,56	181,81	689,68	14,02