

_____ / _____

Директор ООО "ГАММА-

_ / Солоднев И. П.



Цикличное меню Сад 4-х разовое основное

на период с 10.11.2025г. по 14.11.2025

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)	Са (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (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		
	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	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 сыровоточный	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	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		
	14621	Щи из свежей капусты с картофелем на кур.бulyоне	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					0,89						0,04			
	14832	Рис отварной 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		
ТТК	10381	Компот из сухофруктов	180			17,96	71,84									0,22			0,02		
	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:	695	21,53	19,31	102,45	669,69	8,00	0,27	0,17	31,69	25,95				95,83	78,22	217,29	4,15		
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 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		
	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		
39/2/2014 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		
	15722	Печенье Овсяное	23	1,38	4,60	14,49	104,88														
		Итого:	513	13,22	21,51	73,40	540,08	19,50	0,27	0,21	39,83	5,34				77,08	68,83	180,43	6,15		
		Итого:	1 815	46,13	53,83	257,55	1 699,15	99,92	0,69	0,67	73,58	31,36				422,38	174,65	585,41	12,02		
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		
	14332	Десерт фруктовый (банан)	80	1,50	0,50	21,00	94,50		0,04	0,05	10,00	0,40				8,00	42,00	28,00	0,60		
	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		
	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:	400	19,16	23,53	53,76	503,44	249,02	0,19	0,62	11,84	2,77				279,92	84,75	357,36	20,44		
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)																					
	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.бulyоне	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		
37/2/2014	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		
	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:	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)																					
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		
28/6/2014 Дели плюс	15837	Тефтели мясные с соусом сметанным	60/60	7,02	10,22	8,85	155,45	17,40	0,04	0,04	1,42	1,08				36,14	9,86	42,05	0,49		
31/7/2014 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		
	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		
	13651	Вафли в асс 18 г.	18	1,03	5,22	11,16	95,74														
	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:	358	17,53	23,57	78,80	597,44	17,40	0,23	0,11	15,84	20,14				87,67	48,85	157,83	3,18		
		Итого:	1 583	62,73	72,72	233,31	1 838,65	310,92	0,97	1,29	86,68	41,26				703,73	248,09	921,64	30,50		
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		
	15377	Каша молочная пшенная жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	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 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)																					
19/2011 Дели принт	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.бulyоне	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		
28/2/2011	15827	Котлета рубленная (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		
	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	13,92	66,45		0,06	0,02		0,58				7,00	13,50	34,00	0,90		
21/1/2004 ТТК	13095	Овощи тушеные	150	3,00	3,80	22,19	134,96	18,00	0,16	0,11	29,13	0,35				43,89	40,69	98,52	1,51		
		Итого:	695	21,36	24,84	80,20	629,78	28,80	0,52	0,35	65,69	16,76				197,57	114,48	299,51	7,33		
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																					
41/2011 Дели принт	13089	Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,06	6,97	31,39		0,03	0,04	2,88	0,23				15,64	21,89	31,68	0,41		
ТТК	12871	Десерт фруктовый (яблоко)	70	0,28	0,28	6,86	31,08		0,02	0,01	7,00	0,14				11,20	6,30	7,70	1,54		
	15756	Сырники классические со сгущенным молоком	100/20	13,65	10,21	43,21	319,39		0,01	0,03	0,20	1,55				62,14	6,94	46,79	0,04		
39/2/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92									0,30			0,03		
	15933	Печенье сахарное 16 гр.	16	1,20	1,57	11,90	66,53														
		Итого:	446	15,88	12,12	78,92	488,30		0,07	0,08	10,08	1,92				89,28	35,12	86,17	2,02		
		Итого:	1 718	49,90	50,80	236,17	1 609,53	101,22	0,85	0,71	77,83	18,88				539,11	210,41	666,57	11,07		
Четверг																					
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		
	14867	Суп молочный гречневый	200	6,09	6,46	17,34	151,85	36,00	0,13	0,24	1,82	0,15				172,17	51,63	174,37	1,22		
39/5/2014 Дели плюс	12832	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		

	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:	1 715	65,79	59,79	207,11	1 673,42	238,20	0,85	1,04	51,96	5,93			639,95	204,49	765,35	11,04	

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	
	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			262,03	67,97	293,05	1,74	

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	
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72			18,80			1,56	
378/2014 Дети 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	
		Итого:	665	25,34	29,46	100,81	769,74	19,50	0,26	0,17	58,28	8,07			107,09	72,57	224,97	5,59	

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

	14730	Салат из моркови с яблоками 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	
ТТК	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 Дети 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:	1 769	54,71	56,74	242,47	1 711,33	122,96	0,58	0,62	74,26	11,40	1,49	1,98	402,96	203,80	597,73	11,92	