

Циклическое меню Сад 4-х разовое основное

на период с 12.01.2026г. по 16.01.2026

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)	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	
	15578	Каша молочная рисовая на сгущ.молоке с маслом	200/5	5,08	7,33	45,06	266,53	20,00	0,05	0,08	0,40	0,17			129,41	29,18	135,90	0,42	
	15088	Кофейный напиток растворимый на сгущ.молоке	180	2,63	2,90	21,45	122,38		0,02	0,05	0,34				104,38	11,56	74,46	0,07	
		Итого:	425	11,18	16,23	81,99	518,73	53,26	0,11	0,16	0,78	0,22			285,57	46,42	256,86	0,91	
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)																			
	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	
	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	
	15928	Биточки куриные	70	7,70	4,20	10,50	110,60					0,89					0,04		
	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	
	12843	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41		0,01	0,05	180,00	0,68			11,10	3,06	3,06	0,57	
	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:	705	23,01	19,20	95,75	647,84	5,20	0,35	0,22	196,45	9,23			82,15	105,10	205,32	6,34	
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	0,72	1,60	27,20	10,40	18,40	0,24	
	15535	Икра кабачковая (консерв)	40	0,80	3,74	3,23	49,77												
	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	
	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	
	15958	Печенье сдобное по-домашнему	24	1,65	6,30	13,50	117,30												
	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:	504	13,19	18,43	97,08	606,94	0,02	0,11	0,07	51,60	1,50	0,72	1,60	48,00	31,10	66,50	3,67	
		Итого:	1 814	47,42	53,95	291,92	1 842,92	58,48	0,56	0,44	248,82	10,95	0,72	1,60	415,72	182,62	528,68	10,93	
Вторник																			
Завтрак 1 (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	
	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	8,46	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:	480	11,22	14,40	51,48	380,38	80,26	0,19	0,35	5,57	0,36			302,72	53,49	269,57	2,47	
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)																			
	14060	Икра морковная	40	0,72	2,04	4,08	37,58		0,03	0,03	2,27	1,03			11,62	13,14	21,56	0,37	
	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	
259/2014 Дети плюс	13445	Биточки рыбные с овощами запеченные	80	14,20	9,02	7,09	166,31	25,85	0,11	0,13	4,78	6,51	0,31	0,04	104,34	13,28	61,11	1,13	
	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	
	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	
	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:	690	27,50	22,67	71,01	598,04	55,51	0,49	0,40	53,56	20,00	0,31	0,04	221,24	90,57	272,67	5,94	
Уплотненный полдник (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	
	15822	Фрикадельки мясные	70	8,26	12,04	5,73	164,30	2,80	0,03	0,03	0,58	1,80			39,38	9,29	33,02	0,57	
313/2014 Дети плюс	15224	Каша пшеничная вязкая м/раст	150	3,96	5,43	24,66	163,32		0,11	0,04		2,22			14,40		0,10	1,69	
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	
460/2011 Дети принт	12699	Крендель сахарный	50	4,04	7,44	31,25	208,17	11,50	0,06	0,05	0,13	3,24			20,71	6,38	40,65	1,35	
		Итого:	510	18,55	27,65	84,15	659,64	14,30	0,27	0,15	5,01	8,86			90,52	35,22	119,93	4,72	
		Итого:	1 860	62,27	69,33	226,62	1 779,58	187,07	1,01	1,13	65,81	29,22	0,31	0,04	838,33	207,03	835,97	13,32	
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 Шосо	180	1,31	1,44	6,61	44,60	9,00	0,02	0,07	0,59				54,14	6,30	40,50	0,06	
		Итого:	427	11,04	12,60	60,24	398,48	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)																			
	15236	Витаминный стол С (лук,чеснок)	5	0,21	0,02	1,01	5,05		0,00	0,00	0,56	0,17			5,54	1,19	4,30	0,06	
33/2011 Дети принт	12801	Салат из свежкл	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	
	15533	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной, на кур.бульоне С	200/10	5,56	8,88	7,97	134,06	18,00	0,08	0,08	25,71	20,84			56,58	23,55	80,22	1,05	
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	
	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:	675	23,82	26,62	88,61	737,18	18,00	0,27	0,20	75,26	27,96			128,67	95,18	231,63	5,08	
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																			
41/2011 Дети 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	
	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	23,00	0,60	
	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	3,80	
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85												
	13651	Вафли в асс 18 г.	18	1,03	5,22	11,16	95,74												
		Итого:	478	13,85	11,00	60,63	408,84	30,00	0,09	0,15	12,88	1,70			34,37	66,93	85,04	4,29	
		Итого:	1 760	48,76	50,30	226,58	1 613,91	118,42	0,50	0,62	90,07	29,73			400,38	178,32	495,37	11,06	
Четверге																			
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																			
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	
	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	
	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													

392/2014 Дефи плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92							0,30			0,03	
467/2014 Дефи 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	
	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:	490	18,61	24,91	85,19	639,39	13,66	0,34	0,22	40,83	22,24		95,46	70,35	210,37	4,32
			Итого:	1 735	60,42	74,75	252,19	1 923,19	293,12	0,85	1,11	69,08	43,34		597,89	191,77	819,87	31,29

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	0,17	1,28	0,32		135,81	23,84	157,99	0,49	
395/2014 Дефи 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	
			Итого:	427	11,13	13,74	55,00	388,21	78,94	0,17	0,33	2,48	0,37		295,89	42,13	285,49	1,03

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)																		
	15236	Витаминный стол С (лук,чеснок)	5	0,21	0,02	1,01	5,05		0,00	0,00	0,56	0,17		5,54	1,19	4,30	0,06	
	13874	Салат Здоровье	40	0,70	7,34	2,77	79,94		0,02	0,02	3,05	3,33		11,35	10,23	19,84	0,36	
	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	
	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	
	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	
			Итого:	670	22,67	34,40	71,76	687,29	8,80	0,47	0,29	60,18	24,00		143,66	90,08	259,03	6,02

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
	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	
	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	
	15872	Запеканка творожная с крошкой Дружба с молоком сгущенным	120/20	17,90	9,84	31,17	284,84	69,60	0,05	0,11	0,20	0,65		76,13	10,90	86,80	3,84	
392/2014 Дефи плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92							0,30			0,03	
	15229	Пряник в асс. 30гр	30	1,50	1,65	22,50	110,85											
			Итого:	490	21,55	12,10	90,02	555,24	69,60	0,12	0,19	14,16	1,27		99,32	71,53	141,43	5,17
			Итого:	1 767	60,39	62,94	236,94	1 755,84	157,34	0,75	0,82	76,82	25,63		538,87	203,75	685,94	12,22