

Согласовано \_\_\_\_\_

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



### Циклическое меню Сад 4-х разовое основное

на период с 12.05.2026г. по 15.05.2026

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества					XE	
				Белки	Жиры	Угле-ды	Ккал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мкг)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)		Fe (мг)
<b>Вторник</b>																			
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																			
3/2011 Дели принт	12811	Батон с маслом и сыром	20/5/5	2,72	5,71	10,35	103,66	33,26	0,02	0,03	0,04	0,05			49,88	4,39	40,00	0,30	
ТТК	12833	Десерт фруктовый (яблоко)	60	0,24	0,24	5,88	26,64		0,02	0,01	6,00	0,12			9,60	5,40	6,60	1,32	
	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	
	10970	Какао напиток Мас Choco	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	
			<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>14,78</b>	<b>20,60</b>	<b>24,75</b>	<b>396,26</b>	<b>236,02</b>	<b>0,12</b>	<b>0,48</b>	<b>7,00</b>	<b>2,49</b>		<b>198,90</b>	<b>29,25</b>	<b>257,86</b>	<b>20,52</b>	
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>																			
401/2004 Дели плюс	14403	Снежок	150	4,19	3,88	16,74	118,58	31,00	0,05	0,20	1,40				187,55	23,25	145,70	0,16	
			<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>4,19</b>	<b>3,88</b>	<b>16,74</b>	<b>118,58</b>	<b>31,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,20</b>	<b>1,40</b>			<b>187,55</b>	<b>23,25</b>	<b>145,70</b>	<b>0,16</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	
	15494	Пельмени отварные "МясБери" с курицей, с маслом	150	20,21	13,70	34,40	341,74	8,00	0,00	0,00		0,02			4,16	0,22	1,35	0,03	
	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	
	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>590</b>	<b>30,84</b>	<b>22,33</b>	<b>81,76</b>	<b>699,25</b>	<b>16,80</b>	<b>0,19</b>	<b>0,13</b>	<b>60,43</b>	<b>16,63</b>		<b>80,88</b>	<b>39,77</b>	<b>130,81</b>	<b>3,67</b>	
<b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b>																			
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	
298/14 Дели плюс	15850	Голубцы ленивые из говядины с рисом	80	5,48	6,58	5,88	104,66	6,00	0,02	0,03	23,33	23,48			28,09	11,26	30,04	0,99	
313/2014 Дели 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 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	
	13651	Вафли в асс 18 г.	18	1,03	5,22	11,16	95,74												
			<b>Итого:</b>	<b>488</b>	<b>12,79</b>	<b>19,92</b>	<b>64,24</b>	<b>487,44</b>	<b>6,00</b>	<b>0,19</b>	<b>0,10</b>	<b>27,33</b>	<b>27,26</b>		<b>63,19</b>	<b>30,86</b>	<b>74,58</b>	<b>4,00</b>	
			<b>Итого:</b>	<b>1 598</b>	<b>62,59</b>	<b>66,72</b>	<b>187,49</b>	<b>1 701,52</b>	<b>289,82</b>	<b>0,55</b>	<b>0,91</b>	<b>96,15</b>	<b>46,38</b>		<b>530,51</b>	<b>123,14</b>	<b>608,96</b>	<b>28,35</b>	
<b>Среда</b>																			
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																			
3/2011 Дели принт	12811	Батон с маслом и сыром	20/5/5	2,72	5,71	10,35	103,66	33,26	0,02	0,03	0,04	0,05			49,88	4,39	40,00	0,30	
	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	
	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	
			<b>Итого:</b>	<b>417</b>	<b>9,19</b>	<b>12,33</b>	<b>44,03</b>	<b>323,84</b>	<b>71,94</b>	<b>0,14</b>	<b>0,28</b>	<b>2,03</b>	<b>0,37</b>		<b>251,95</b>	<b>35,93</b>	<b>247,49</b>	<b>0,87</b>	
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>																			
	15439	Напиток сывороточный	150	0,05	0,08	14,25	66,00												
			<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,05</b>	<b>0,08</b>	<b>14,25</b>	<b>66,00</b>											
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																			
	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	
	15541	Котлета рубленая из говядины из п/ф 86 гр	70	10,70	16,67	11,18	237,55					1,55					0,07		
	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	
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	
	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 28,37 26,88 88,82 710,66 7,00 0,52 0,22 13,93 7,54 78,25 122,94 248,80 7,78

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

	14940	Салат из моркови с сахаром	40	0,05	0,04	2,15	9,16		0,02	0,03	2,02	0,52		10,95	15,32	22,18	0,29
	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
	15867	Запеканка творожная с крошкой Дружба с молоком сгущенным	100/20	14,90	8,20	30,97	257,28	58,00	0,04	0,10	0,20	0,54		73,77	10,23	79,71	3,21
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92							0,30			0,03
ТТК	12881	Плюшка Московская	50	4,27	3,50	31,19	173,37	3,50	0,07	0,02		1,83		8,89	6,15	34,79	0,82
		Итого:	470	20,72	12,24	95,29	574,24	61,50	0,17	0,20	12,22	3,30		101,91	73,70	164,67	4,95
		Итого:	1 702	58,33	51,53	242,40	1 674,74	140,44	0,83	0,70	28,17	11,21		432,10	232,57	660,96	13,60

**Четверг**

**Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)**

2/2011 Дели принт	12797	Батон с маслом	20/5	1,54	4,21	10,35	85,39	20,00	0,02	0,01		0,05		5,00	2,60	14,50	0,25
	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
	15282	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,84	6,14	19,48	156,52	36,00	0,08	0,22	1,82	0,26		171,57	22,16	140,52	0,40
395/2014 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
		Итого:	425	12,72	15,53	46,77	377,70	168,00	0,16	0,50	2,99	0,49		295,67	43,36	279,62	1,41

**Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)**

401/2014 Дели 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)**

	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
	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:	620	22,18	25,89	85,53	663,87	7,00	0,27	0,17	20,75	7,63		85,20	72,68	202,24	4,54

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

табл.24/1996	13691	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,26		0,01	0,00	1,40	0,02		3,40	2,80	6,00	0,10
	14087	Десерт фруктовый(апельсин)	60	0,54	0,12	4,86	22,68		0,02	0,02	36,00	0,12		20,40	7,80	13,80	0,18
	15908	Котлета рыбная Любительская	60	10,44	3,39	3,64	86,83	17,50	0,09	0,11	1,13	1,11		33,41	9,52	30,53	2,51
	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
ТТК	12795	Булочка десертная (повидло)	50	3,81	4,59	30,77	179,64	9,90	0,06	0,05	0,16	2,03		24,06	7,20	41,07	1,26
	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	19,25	12,72	79,85	510,94	27,40	0,38	0,28	64,69	5,57		101,75	68,12	194,40	5,98
		Итого:	1 715	58,62	58,00	218,62	1 630,89	233,20	0,84	1,15	88,88	13,70		673,58	205,73	817,94	12,09

**Пятница**

**Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)**

3/2011 Дели принт	12811	Батон с маслом и сыром	20/5/5	2,72	5,71	10,35	103,66	33,26	0,02	0,03	0,04	0,05		49,88	4,39	40,00	0,30
	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:	417	10,58	12,63	59,47	393,80	72,42	0,14	0,29	2,06	0,07		247,56	26,31	181,20	1,60

**Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)**

	15924	Коктейль мол.Милкшейк	150	4,28	2,30	17,14	106,38										
		Итого:	150	4,28	2,30	17,14	106,38										

**Обед 1 (с 3 до 7 лет)**

	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
	14738	Шницель рубленый из птицы	60	5,89	7,01	19,19	163,47	3,12	0,05	0,04	0,20	2,04		25,62	12,84	40,68	0,81
	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
	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:	635	20,49	20,71	87,35	617,76	44,78	0,48	0,34	43,03	8,64		158,87	82,13	265,26	6,96

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

	15772	Салат из моркови с яблоками	40	0,37	2,10	3,46	34,20		0,02	0,02	3,08	1,22			9,16	10,24	14,46	0,59	
	13626	Десерт фруктовый (банан)	85	1,33	0,44	18,56	83,54		0,04	0,04	8,84	1,33	1,33	1,77	7,07	37,13	24,75	0,53	
	15965	Вареники с творогом "Кроха" со сгущенным молоком	120/20	12,03	8,07	40,04	280,89	9,60	0,01	0,03	0,20	0,02			62,59	6,87	44,96	0,05	
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03	
	15988	Печенье сдобное Завитушки сливочные	28,5	1,71	7,26	17,10	140,79												
		<b>Итого:</b>	<b>473,5</b>	<b>15,44</b>	<b>17,87</b>	<b>89,15</b>	<b>579,34</b>	<b>9,60</b>	<b>0,07</b>	<b>0,10</b>	<b>12,12</b>	<b>2,57</b>	<b>1,33</b>	<b>1,77</b>	<b>79,12</b>	<b>54,23</b>	<b>84,17</b>	<b>1,19</b>	
		<b>Итого:</b>	<b>1 675,5</b>	<b>50,79</b>	<b>53,50</b>	<b>253,10</b>	<b>1 697,28</b>	<b>126,80</b>	<b>0,69</b>	<b>0,73</b>	<b>57,21</b>	<b>11,28</b>	<b>1,33</b>	<b>1,77</b>	<b>485,55</b>	<b>162,67</b>	<b>530,63</b>	<b>9,75</b>	