

Согласовано _____



/ Солоднов И. П.

Циклическое меню Сад 4-х разовое основное

на период с 13.04.2026г. по 17.04.2026

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества							ХЕ			
				Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мкг)	I (мкг)	Ca (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					
	15373	Каша молочная Дружба жидкая с сахаром и маслом	200/2	4,80	3,31	35,45	190,79	27,44	0,09	0,16	1,26	0,08			122,42	26,02	123,76	0,48					
	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:	422	9,87	11,07	61,90	386,71	71,70	0,15	0,27	2,01	0,13			240,45	39,40	219,76	0,98					
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)																							
25/2/2004	12900	Салат Степной	50	0,79	1,97	4,22	37,77		0,03	0,02	4,80	0,92			11,81	10,42	24,26	0,36					
	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					
	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					
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					
	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:	640	39,99	24,00	82,37	669,07	16,00	0,23	0,15	34,55	25,01			94,89	47,76	131,42	4,62					
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																							
	14108	Десерт фруктовый (груша)	70	0,28	0,21	7,21	31,85		0,01	0,02	3,50	0,28	1,40		13,30	8,40	11,20	1,61					
	15134	Салат из свежей капусты	40	0,65	2,04	3,85	36,31		0,01	0,02	15,15	1,54			20,07	7,08	13,24	0,26					
28/8/2011	15816	Фрикадельки мясные	60	6,84	9,56	4,45	175,00	0,24	0,02	0,01	0,42	1,33			5,94	5,63	15,84	0,36					
	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					
47/0/2014 Дели плюс	12941	Булочка Дорожная	50	4,10	8,64	29,85	213,53	7,00	0,06	0,04	0,20	3,61			25,51	7,45	42,55	0,45					
	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:	550	16,53	25,78	88,26	684,95	7,24	0,33	0,20	48,56	9,36	0,28	1,40	88,32	73,23	195,69	4,77					
		Итого:	1 792	57,35	60,94	249,63	1 820,14	94,94	0,71	0,63	85,12	34,51	0,28	1,40	423,66	160,40	546,86	10,37					
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					
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 Чосо	180	1,21	1,44	6,61	97,35	9,00	0,02	0,07	0,59				54,14	6,30	40,50	0,06					
		Итого:	380	15,53	20,89	29,89	422,43	236,02	0,14	0,48	7,00	2,49			200,80	30,55	264,36	20,64					
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)																							
33/2/2011 Дели плюс	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					
	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					
	15852	Запеканка картофельная с говядиной С	150	9,79	13,48	26,11	264,93	1,06	0,18	0,10	29,71	2,88			18,40	35,74	92,73	1,47					
	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					
		Итого:	630	21,01	24,55	76,99	660,85	9,86	0,39	0,25	94,14	20,59			109,92	84,09	239,43	5,67					
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																							
28/8/2014 Дели плюс	15535	Икра кабачковая (консерв)	40	0,80	3,74	3,23	49,77								20,37	8,20	22,44	0,79					
	15849	Голубцы ленивые из говядины с рисом	60	4,11	5,68	4,34	84,89	5,00	0,02	0,03	16,70	17,12											
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					
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85																
	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 ас 18 г.	18	1,03	5,22	11,16	95,74																
		Итого:	453	12,78	20,51	59,87	475,24	5,00	0,14	0,06	16,70	20,48			45,66	26,94	91,58	2,32					
		Итого:	1 643	54,32	70,58	186,74	1 700,05	287,88	0,72	1,03	119,50	43,56			580,22	169,33	769,27	28,81					
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					
	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					
		Итого:	427	9,94	12,62	49,17	350,01	71,94	0,15	0,28	2,03	0,37			253,85	37,23	253,99	0,99					
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)																							
	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					
	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			</								

458/2011 Дели Приват	13092	Ватрушка с повидлом	50	3,82	2,18	36,73	181,81	8,46	0,06	0,04	0,14	1,07			24,38	7,98	40,78	1,30	
	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: 565				25,46	12,56	94,44	592,61	33,46	0,33	0,24	36,95	5,12			76,89	72,89	205,19	8,15	
Итого: 1 850				68,71	62,42	248,37	1 830,17	258,72	0,84	1,18	76,43	14,90			755,41	227,70	909,29	14,91	

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	
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)

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)

таб.24/1996	13692	Помидор свежий	20	0,22	0,04	0,76	4,28		0,01	0,01	5,00	0,14			2,80	4,00	5,20	0,18	
	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	
	14612	Шницель рубленый из птицы	75	7,39	10,94	24,03	224,16	15,90	0,06	0,05	0,25	2,59			41,94	16,61	53,63	1,09	
	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	
	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: 665				21,80	24,69	88,07	661,66	57,56	0,49	0,36	48,08	9,21		176,59	87,19	276,61	7,24		

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

	14108	Десерт фруктовый (груша)	70	0,28	0,21	7,21	31,85		0,01	0,02	3,50	0,28	0,28	1,40	13,30	8,40	11,20	1,61	
	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	
	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 Липов.	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												
Итого: 478,5				14,58	18,68	79,51	544,89	9,60	0,06	0,08	8,30	2,13	0,28	1,40	89,90	30,60	77,81	2,56	
Итого: 1 750,5				52,74	58,99	252,34	1 751,42	139,58	0,70	0,73	58,45	11,40	0,28	1,40	515,95	145,39	542,11	11,52	