

Согласовано _____

Согласовано
Директор ООО «ТАММА»
Солодков И. П.

Циклическое меню Сад 4-х разовое

на период с 14.07.2025г. по 18.07.2025

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества				
				Белки	Жиры	Угле- ды	Ккал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Ca (мг)	P (мг)	Na (мг)		
Понедельник																	
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																	
	14884	Батон с маслом и сыром	30/5/5	3,47	6,00	15,49	129,63	33,26	0,04	0,03	0,04	0,05	61,78	5,69	46,50	0,42	
	15366	Каша молочная манная жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	6,25	5,14	31,72	198,13	29,12	0,09	0,17	1,37	0,48	134,61	29,39	22,03	0,44	
390/2014 Дети старше	12832	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,89	16,79	104,29	18,00	0,04	0,14	1,17		108,30	42,80	81,00	0,12	
Итого:				427	12,51	14,02	64,00	432,26	80,38	0,16	0,34	2,58	0,53	294,69	38,68	249,55	0,98
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)																	
табл. 24/1996	13691	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,28		0,01	0,00	1,40	0,02	3,40	2,80	6,00	0,10	
	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	
	15902	Шницель Любительский	60	9,20	14,30	9,40	165,47					1,33				0,07	
317/2014 Дети старше	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	
	14848	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	
	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	
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42	14,10			1,17	
Итого:				645	23,40	27,05	79,87	618,90	7,50	0,38	0,21	37,67	15,31	111,86	60,61	188,20	4,72
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																	
ТТК	12833	Десерт фруктовый (яблоко)	60	0,24	0,24	5,68	26,64		0,02	0,01	6,00	0,12	9,60	5,40	6,60	1,32	
14/2011 Дети старше	13296	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,46	2,48	1,90	31,73		0,02	0,01	8,31	1,29	14,45	7,66	14,76	0,40	
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	
392/2014 Дети старше	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	
469/2014 Дети старше	12853	Булочка домашняя	50	4,30	7,01	31,50	208,29	5,20	0,07	0,04	0,18	3,18	24,92	7,58	44,03	0,70	
Итого:				530	19,37	28,04	99,79	729,00	0,21	0,12	16,27	7,66	74,11	65,83	187,91	3,88	
Итого:				1 752	55,33	69,19	257,91	1 846,15	93,08	0,75	0,67	56,52	23,41	489,77	164,81	625,66	9,68
Вторник																	
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																	
	14884	Батон с маслом и сыром	30/5/5	3,47	6,00	15,49	129,63	33,26	0,04	0,03	0,04	0,05	61,78	5,69	46,50	0,42	
	15508	Морковь порционная	20	0,27	0,02	1,45	7,08		0,01	0,01	1,05	0,27	5,67	7,98	11,55	0,15	
	14938	Омлет натуральный	100	10,51	13,21	1,92	168,61	5,76	0,01	0,04	0,37	1,66	36,40	4,14	26,38	0,04	
	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:				340	15,85	20,99	29,82	371,61	50,02	0,08	0,17	2,18	2,19	160,10	25,51	133,83	0,69
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																	
	15319	Ряженка	130	3,89	3,35	5,63	68,21	26,80	0,03	0,17	0,40		166,16	18,76	123,28	0,13	
Итого:				130	3,89	3,35	5,63	68,21	26,80	0,03	0,17	0,40		166,16	18,76	123,28	0,13
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																	
табл. №2494	13675	Помидор свежий	15	0,17	0,03	0,58	3,27		0,01	0,01	3,83	0,11	2,14	3,06	3,96	0,14	
	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	
	14850	Макотъ цыпленка тушеная в сметанном соусе	40/40	5,34	4,90	14,78	124,58	10,00	0,01	0,01	0,04	0,08	10,52	1,45	8,92	0,07	
314/2014 Дети старше	13903	Каша гречневая вязкая	130	4,01	4,34	18,06	127,33	18,20	0,14	0,07		0,30	8,55	63,12	95,54	2,13	
	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	
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42	14,10			1,17	
Итого:				655	18,61	17,38	75,29	679,79	36,20	0,32	0,20	62,59	10,60	91,48	108,58	217,17	5,74
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																	
ТТК	12833	Десерт фруктовый (яблоко)	60	0,24	0,24	5,68	26,64		0,02	0,01	6,00	0,12	9,60	5,40	6,60	1,32	
	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	
	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 Дети старше	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	
	13680	Печенье Сахарное 13 гр (1 шт)	13	1,00	2,34	6,70	59,86										
Итого:				503	16,89	12,63	62,14	429,76	17,80	0,32	0,24	47,45	3,67	87,07	63,78	166,87	6,08
Итого:				1 628	55,23	54,33	172,89	1 449,35	130,52	0,75	0,79	112,62	16,36	504,82	216,55	631,25	12,65
Среда																	
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	
	15656	Каша молочная пшеничная жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	5,14	4,92	23,45	158,61	28,16	0,10	0,17	1,31	0,02	130,69	14,18	91,55	1,07	
	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:				422	11,11	13,23	64,29	385,67	70,16	0,18	0,36	2,74	0,07	272,45	41,98	224,65	2,02
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)																	
табл. 24/1996	13691	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,28		0,01	0,00	1,40	0,02	3,40	2,80	6,00	0,10	
	14796	Суп лапша домашняя на кур. бульоне	200	6,75	8,50	11,45	148,29	19,50	0,06	0,06	2,34	2,06	29,34	10,83	69,10	1,71	
	15816	Биточки рубленые	60	7,81	10,90	9,44	167,11	2,80	0,05	0,04	0,18	2,05	23,75	12,73	39,51	0,81	
	15515	Капуста свежая тушеная	130	3,10	4,74	12,96	106,85		0,05	0,07	71,22	72,63	82,77	27,34	55,47	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	
	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:				655	22,77	24,94	70,48	697,63	22,30	0,30	0,22	80,80	80,09	171,00	68,93	204,39	6,28
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																	
ТТК	12833	Десерт фруктовый (яблоко)	60	0,24	0,24	5,68	26,64		0,02	0,01	6,00	0,12	9,60	5,40	6,60	1,32	
	15772	Салат из моркови с яблоками	40	0,37	2,10	3,46	34,20		0,02	0,02	3,00	1,22	9,16	10,24	14,60	0,59	
	15871	Пудинг из творога с яблоками Дружба	100	14,69	12,23	16,87	236,31	45,00	0,03	0,06	3,82	0,60	16,66	8,14	34,75	3,61	
	14848	Повидло порционное	20	0,08		13,13	52,84		0,00	0,00		0,10	2,83	1,41	1,82	0,26	
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85										
	13651	Вафли в ас 18 г.	18	1,03	5,22	11,16	95,74										
Итого:				418	16,53	19,82	50,62	446,68	45,00	0,07	0,10	12,89	2,04	40,25	25,19	57,63	5,78
Итого:				1 645	50,46	58,07	189,56	1 490,78	137,46	0,55	0,68	96,53	82,20	483,70	136,10	486,67	14,06
Четверга																	
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																	
	14884	Батон с маслом и сыром	30/5/5	3,47	6,00	15,49	129,63	33,26	0,04	0,03	0,04	0,05	61,78	5,69	46,50	0,42	
	14944	Суп молочный геркулесовый	200	5,55	6,67	15,62	144,75	36,00	0,11	0,22	1,82	0,21	174,77	35,08	165,96	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	10,62	14,43	42,07	340,67	80,26	0,17	0,34	2,57	0,26	292,80	48,47	261,96	1,08
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																	
401/2014 Дети старше	12810	Кефир	150	4,47	3,85	6,16	77,15	30,80	0,06	0,26	1,08		1,85	21,56	136,60	0,15	
Итого:				150	4,47	3,85	6,16	77,15	30,80	0,06	0,26	1,08		1,85	21,56	136,60	0,15
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																	
табл. 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	0,10	
	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	25,87						

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
15569	Каша молочная рисовая жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	5,23	5,14	32,77	196,26	29,12	0,07	0,17	1,37	0,14			131,65	30,29	142,22	0,45
395/2014 Дали 05905	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	11,60	14,02	65,05	432,38	80,38	0,14	0,34	2,58	0,19		291,73	48,58	269,72	0,99

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)

13691	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,26			0,01	0,00	1,40	0,02		3,40	2,80	5,00	0,10
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
15916	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	15,64	0,36
317 529/1997	Гороховое пюре	130	14,68	4,32	30,89	220,37	18,20	0,57	0,12		0,36			62,56	56,33	146,27	4,60
ТТК	Компот из сухофруктов	180			17,96	71,84								0,22			0,02
10381	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03					18,80			1,56
12607	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45		0,06	0,02					7,00	13,50	34,00	0,90
Итого:			655	30,89	20,89	95,67	738,62	23,64	0,78	0,21	3,94	7,06		110,98	85,99	244,83	8,00

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

ТТК	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	1,64
14939	Салат из моркови с сахаром	60	0,79	0,06	7,17	32,36		0,04	0,04	3,02	0,79			16,42	22,98	33,26	0,43
15967	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			75,79	10,23	81,73	3,21
14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85											
15722	Печенье Овсяное	23	1,38	4,00	14,49	104,88											
Итого:			453	17,47	13,17	59,51	426,45	58,00	0,10	0,15	10,23	1,47		103,41	39,51	122,63	5,18
Итого:			1 685	59,90	48,28	234,38	1 663,35	162,02	1,01	0,70	16,75	8,72		606,12	174,08	637,24	14,17