

Согласовано _____

Циклическое меню Сад 4-х разовое основное

на период с 15.09.2025г. по 19.09.2025

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)	Zn (мг)	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	
	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		134,23	14,22	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	11,33	12,92	64,61	419,97	72,42	0,15	0,23	2,08	0,07		249,45	27,61	187,78	1,72	
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
	15438	Напиток сыровоточный	180	0,05	0,09	17,10	89,41											
		Итого:	180	0,05	0,09	17,10	89,41											
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																		
	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	25,67	20,81		47,78	22,65	74,12	1,03	
	15028	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	
№24/94	2523	Помидор свежий	30	0,34	0,06	1,16	6,54		0,02	0,01	7,65	0,34	0,34	4,28	6,12	7,96	0,28	
ТТК	10381	Компот из сухофруктов	180			17,96	71,84							0,22			0,02	
	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:	695	21,90	17,92	104,19	655,85	8,00	0,28	0,17	35,42	27,85	0,34	1,84	94,56	75,75	205,37	4,82
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
16/04	13595	Салат из свежих огурцов	40	0,26	2,43	0,70	25,77		0,01	0,01	2,60	1,10		6,31	5,19	11,18	0,19	
	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	152,98		0,18	0,10	29,30	2,14		17,69	33,87	85,66	1,34	
39/2/2014 Дели	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92							0,30			0,03	
плоск.	15722	Печенье Овсяное	23	1,36	4,60	14,49	104,88		0,03	0,02	10,00	0,03		16,00	9,00	11,00	2,20	
	13304	Десерт фруктовый яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40		0,06	0,02		0,58		7,00	13,50	34,00	0,90	
	671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45		0,06	0,02		0,58						
		Итого:	558	13,45	21,72	79,08	565,60	19,50	0,30	0,20	45,43	5,25		74,59	69,72	182,56	6,78	
		Итого:	1 860	46,73	52,65	264,98	1 720,03	99,92	0,73	0,67	82,91	33,17	0,34	1,84	418,61	173,08	575,62	13,02
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	
ТТК	12906	Десерт фруктовый (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	39,96		0,03	0,02	9,00	0,18		14,40	8,10	9,90	1,98	
	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:	410	18,02	23,39	41,58	448,90	249,02	0,17	0,59	19,84	2,55		286,32	60,85	339,28	21,82	
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)																		
	14426	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом растительным	40	0,39	2,46	1,43	29,40		0,02	0,01	6,40	1,23		14,09	7,06	13,83	0,35	
	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	
	15813	Запеканка картофельная с мяном	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	
	12649	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	
	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	21,19	21,01	80,82	597,12	7,50	0,48	0,31	58,97	18,44		120,69	85,88	228,84	8,10	
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
20/14 Дели	12815	Салат из свежих капуст	40	0,62	2,03	3,78	35,81		0,01	0,02	14,42	15,12		19,25	6,75	12,64	0,25	
плоск.	15837	Тефтели мясные с соусом сметанным	60/60	7,02	10,22	8,85	155,45	17,40	0,04	0,04	1,42	1,06		36,14	9,86	42,05	0,49	
31/7/2014 Дели	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	
плоск.	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											
		Итого:	513	15,40	23,32	74,86	570,81	17,40	0,18	0,09	16,84	19,58		89,97	35,35	123,83	2,31	
		Итого:	1 743	59,60	72,34	217,24	1 758,45	310,92	0,89	1,23	87,31	40,54		711,84	199,83	865,83	32,42	
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 пшеничная 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)																		
	15438	Напиток сыровоточный	180	0,05	0,09	17,10	89,41											
		Итого:	180	0,05	0,09	17,10	89,41											
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																		
таб. 24/1996	13779	Помидор свежий	25	0,29	0,05	0,99	5,56		0,02	0,01	6,50	0,18		3,64	5,20	6,76	0,23	
	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	
	15853	Котлета рубленая (говядина, птица)	70	9,12	12,73	11,04	195,19	3,28	0,06	0,04	0,21	2,39		28,12	14,90	46,27	0,95	
	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	
	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	
21/1/2004 ТТК	13095	Овощи тушеные	150	3,00	3,80	22,19	134,96	16,00	0,16	0,11	29,13	0,35		43,89	40,69	96,52	1,51	
		Итого:	675	21,43	24,64	72,65	598,06	29,28	0,50	0,34	69,36	13,97		174,04	111,25	288,15	6,72	
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	
	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	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92							0,30			0,03	
плоск.	13321	Печенье Сахарное 13г. в ассортименте	28	1,68	4,80	15,84	113,28		0,02	0,02	8,00	0,02		12,80	7,20	8,80	1,76	
	13097	Десерт фруктовый яблоко	80	0,32	0,32	7,84	35,62		0,02	0,02		1,79		30,13	32,77	82,21	2,52	
		Итого:	466	16,31	16,45	82,24	633,23		0,07	0,08	12,16	1,79		516,44	294,82	682,26	10,96	
		Итого:	1 748	50,39	53,93	234,80	1 626,16	161,79	0,84	0,71	83,68	16,95						
Четверг																		
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	
	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	
	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	
39/2/2014 Дели	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:	435	13,72	16,14	49,76	399,19	168,00	0,22	0,52	2,99	0,38		295,17	74,13	319,97	2,35	
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
48/1/2014 Дели	12674	Ряженка	180	5,37	4,63	7,77	94,17	37,00	0,04	0,24	0,58			229,40	25,90	170,20	0,19	
плоск.		Итого:	180	5,37	4,63	7,77	94,17	37,00	0,04	0,24	0,58			229,40	25,90	170,20	0,19	
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																		
	14236	Огурец свежий	30															

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	0,06			51,78	5,69	46,50	0,42
15364	Каша молочная геркулесовая жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	5,97	8,62	26,13	217,95	29,20	0,16	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	11,63	16,38	55,68	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)

14796	Суп лапша домашняя на кур. бульоне	200	6,75	6,50	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
	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		16,80			1,56
49/2013	13632	Салат Ароматный	60	0,78	6,06	2,06	65,68		0,02	0,02	16,32	16,67		24,00	9,54	19,82	0,37
378/2014 Дети плюс	13299	Кисель из ягод	180	0,20	0,08	14,32	58,61		0,01	0,01	39,84	0,14		9,14	6,16	9,81	0,29
Итого:			680	24,82	33,48	94,27	777,64	19,56	0,26	0,17	60,28	24,77		106,12	71,43	221,24	5,47

Уплотняющий полдник (с 3 до 7 лет)

13582	Десерт фруктовый (груша)	80	0,32	0,24	8,24	36,40		0,02	0,02	4,00	0,32			15,20	9,60	12,80	1,84
41/2011 Дети плюс	13089	Салат из моркови с сахаром	80	0,75	0,06	6,97	31,39		0,03	0,04	2,88	0,23		15,64	21,89	31,68	0,41
392/2014 Дети плюс	12624	Чай с сахаром	180			9,98	39,92							0,30			0,03
15932	Пудинг из творога с молоком сгущ. Дружба С	120/20	2,85	4,96	2,32	65,32	30,00	0,02	0,08	0,20	0,97			71,93	8,50	69,80	3,06
15914	Печенье тарталетки	22	0,70	2,40	6,30	57,60											
Итого:			482	4,62	7,66	35,81	230,63	30,00	0,07	0,16	7,08	1,62		103,07	39,99	114,28	5,34
Итого:			1 769	45,51	60,21	205,83	1 547,24	122,96	0,67	0,63	69,49	26,85		471,22	179,39	628,68	12,64