

## Циклическое меню Сад 4-х разовое основное

на период с 16.02.2026г. по 20.02.2026

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества							ХЕ			
				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>Понедельник</b>																							
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																							
	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					
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>																							
	15438	Напиток сыровоточный	180	0,05	0,09	17,10	69,41																
		Итого:	180	0,05	0,09	17,10	69,41																
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																							
25/04	13337	Салат Степной	40	0,65	1,58	3,40	30,39		0,03	0,02	3,92	0,74			10,25	8,58	19,88	0,30					
	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:	630	30,76	23,60	81,55	661,69	16,00	0,23	0,15	33,67	24,83			93,34	45,93	127,04	4,56					
<b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b>																							
	12738	Десерт фруктовый (груша)	75	0,30	0,23	7,73	34,13		0,02	0,02	3,75	0,30	0,30	1,50	14,25	9,00	12,00	1,73					
	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					
288/2011	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					
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					
470/2014 Дети плюс	12941	Булочка Дорожная	50	4,10	6,64	29,85	213,53	7,00	0,06	0,04	0,20	3,61			25,51	7,45	42,55	0,45					
		Итого:	555	16,78	25,82	88,64	697,82	7,24	0,33	0,20	47,98	7,90	0,30	1,50	92,77	74,73	199,99	4,94					
		Итого:	1 787	57,46	60,58	249,20	1 815,62	94,94	0,71	0,62	83,66	32,86	0,30	1,50	426,56	160,06	546,79	10,48					
<b>Вторник</b>																							
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																							
	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					
	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 Шосо	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					
	13097	Десерт фруктовый яблоко	80	0,32	0,32	7,84	35,52			0,02	0,02	8,00	0,02		12,80	7,20	8,80	1,76					
		Итого:	400	15,61	20,97	31,85	431,31	236,02	0,14	0,49	9,00	2,39			204,00	32,35	266,56	21,08					
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>																							
	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					
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																							
	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 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:	635	21,22	24,57	78,00	665,90	9,86	0,39	0,25	94,69	20,77			115,46	85,28	243,73	5,73					
<b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b>																							
	15535	Икра кабачковая (консерв)	40	0,80	3,74	3,23	49,77								20,37	8,20	22,44	0,79					
298/14 Дети плюс	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											
317/2014 Дети 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:	1 668	54,61	70,67	189,71	1 713,98	287,88	0,73	1,04	122,05	43,64			588,96	172,32	775,77	29,32					
<b>Среда</b>																							
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																							
	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	3,16	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					
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>																							
	15438	Напиток сыровоточный	180	0,05	0,09	17,10	69,41																
		Итого:	180	0,05	0,09	17,10	69,41																
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																							
	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											

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	
	15981	Конфеты Яшкинская картошка	15	0,97	4,05	8,85	75,73												
Итого:			525	19,95	15,87	60,61	465,11	25,00	0,35	0,27	36,27	4,96			86,62	64,72	163,79	7,05	
Итого:			1 830	65,53	68,06	210,74	1 717,65	256,26	0,85	1,26	75,57	28,44			783,66	216,49	897,99	23,03	

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	5,89	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			135,61	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)

	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)

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	
	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	
	15817	Биточки рубленные	70	9,10	12,71	11,00	194,81	3,26	0,05	0,04	0,21	2,39			27,64	14,83	46,02	0,95	
	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:			685	24,30	28,85	82,67	687,51	44,92	0,50	0,36	47,04	10,09			175,69	92,91	287,85	7,66	

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	
	14118	Салат из моркови с яблоками	40	0,44	0,08	3,58	16,75			0,02	0,02	2,64	0,14		9,93	12,42	17,75	0,46	
ТТК	15946	Запеканка творожная с крошкой Дружба с повидлом	100/10	2,92	7,11	19,13	152,19	58,00	0,03	0,07		0,59			13,17	4,07	36,38	3,30	
	14858	Блинчики по -домашнемусо сгущенным молоком	45/5	2,52	3,62	12,70	93,46		0,00	0,01	0,05				15,35	1,70	10,95	0,01	
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03	
Итого:			460	7,38	11,31	66,39	396,82	58,00	0,09	0,15	12,69	1,14			46,75	60,19	93,08	4,40	
Итого:			1 752	46,66	55,47	218,39	1 559,44	174,86	0,74	0,79	61,76	11,60			476,29	190,33	634,91	13,05	