

Циклическое меню Сад 4-х разовое основное

на период с 17.08.2026г. по 21.08.2026

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)	
Понедельник																		
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)																		
	15439	Напиток сывороточный	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	2,26		0,01	0,00	1,40	0,02	3,40	2,80	6,00	0,10		
	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		
	15928	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		
ТТК	10381	Компот из сухофруктов	180			17,96	71,84						0,22			0,02		
	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: 680		21,29	17,89	98,53	640,30	8,00	0,25	0,16	29,17	27,41	92,28	69,73	196,61	4,16		
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
	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		
14/2011 Дели принт	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		
	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		
	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		
39/2/2014 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		
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: 540		15,94	19,65	84,48	578,52	23,00	0,34	0,22	73,84	6,92	91,62	70,57	207,07	5,46		
		Итого: 1 787		47,86	50,25	256,72	1 678,62	103,42	0,73	0,67	105,07	34,41	431,46	166,61	584,88	11,22		
Вторник																		
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		
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	1,31	1,44	6,61	97,35	9,00	0,02	0,07	0,59		54,14	6,30	40,50	0,06		
		Итого: 370		14,78	20,60	24,75	396,26	236,02	0,12	0,48	7,00	2,49	198,90	29,25	257,86	20,52		
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		
		Итого: 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		
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																		
14/2011 Дели принт	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		
	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 минтаем	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		
	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		
378/2014 Дели плюс	13299	Кисель из ягод	180	0,20	0,08	14,32	58,81		0,01	0,01	39,84	0,14	9,14	6,18	9,81	0,29		
		Итого: 640		20,57	20,92	77,44	580,31	7,50	0,47	0,30	97,12	18,46	117,60	85,46	226,98	5,92		
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		
286/2014 Дели плюс	15836	Тефтели мясные с соусом сметанным	50/50	6,24	10,19	9,65	155,29	14,50	0,04	0,04	1,18	1,65	32,16	8,79	38,12	0,46		
317/2014 Дели плюс	15847	Макаронные 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		
39/2/2014 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		
	15229	Пряник в асс. 30гр	30	1,50	1,65	22,50	110,85											
		Итого: 485		14,61	17,71	83,63	552,30	14,50	0,17	0,08	2,58	5,03	61,15	30,33	113,26	2,13		
		Итого: 1 645		54,14	63,10	202,56	1 647,45	289,02	0,81	1,06	108,09	25,97	565,19	168,29	743,80	28,73		
Среда																		
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		
	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: 417		11,86	13,47	57,67	399,28	72,42	0,26	0,28	2,06	0,19	250,36	59,51	274,40	1,60		
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
	15439	Напиток сывороточный	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)																		
	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		
	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		
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		
	15058	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,74	6,49	39,63	251,86		0,30	0,14		2,42	15,35	138,89	207,20	4,66		
	15038	Соус сметанный	15	0,22	0,58	0,92	9,76	3,75	0,00	0,00	0,02	0,03	3,94	0,54	3,35	0,02		
	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		
		Итого: 695		25,21	27,15	84,86	728,36	11,99	0,61	0,35	40,36	16,05	137,71	202,58	377,82	9,41		
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		
	13882	Десерт фруктовый (банан)	100	1,56	0,52	21,84	98,28		0,04	0,05	10,40	1,56	1,56	8,32	43,68	29,12	0,62	
	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	44,75	0,04		
39/2/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92						0,30			0,03		
	15933	Печенье сахарное 16 гр.																

39/2/2014 Дели илдос	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03	
	14743	Булочка Молочная	50	4,41	3,61	24,58	148,47	4,08	0,07	0,05	0,27	1,58			32,19	7,89	45,27	0,44	
	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	
	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:	580	18,87	22,45	89,39	635,14	6,88	0,30	0,17	23,60	7,83			122,36	46,50	136,83	5,82	
		Итого:	1 775	68,94	62,66	220,04	1 719,85	220,68	0,89	1,04	50,97	10,79			690,93	194,24	737,09	12,59	

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	
	15364	Каша молочная геркулесовая жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	5,97	8,62	29,13	217,95	29,20	0,18	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:	417	10,28	16,09	50,44	387,70	73,46	0,23	0,30	2,13	0,56			260,13	66,67	286,55	1,62	

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)																			
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	
	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	
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	
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	
	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:	660	24,25	29,94	89,78	725,59	19,50	0,25	0,16	10,80	8,94			86,03	64,58	207,29	5,91	

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																			
	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	
ТТК	13066	Десерт фруктовый (банан)	60	0,93	0,31	13,02	58,59			0,02	0,03	6,20	0,25		4,96	26,04	17,36	0,37	
	15941	Пудинг из творога Дружба с повидлом	120/20	10,46	5,19	21,48	186,36	30,00	0,01	0,06		1,07			10,72	3,04	25,36	3,28	
39/2/2014 Дели илдос	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03	
	15914	Печенье гарталетки	22	0,70	2,40	8,30	57,60												
		Итого:	462	12,64	11,05	57,96	393,71	30,00	0,06	0,12	10,80	3,14			29,69	44,41	64,37	4,56	
		Итого:	1 689	51,45	59,38	215,32	1 613,37	122,96	0,55	0,58	23,73	12,65			375,85	175,66	558,22	12,09	