

Цикличное меню Сад 4-х разовое

на период с 17.11.2025г. по 21.11.2025

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества							ХЕ
				Белки	Жиры	Углео-ды	Ккал	А (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	С (мг)	Е (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		
	14601	Каша молочная манная жидкая с печеньем	200	5,30	5,78	25,65	182,89	33,60	0,06	0,17	1,40	0,26			137,12	18,04	111,60	0,31		
39/5/2014 Дети плюс	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:				420	11,56	14,67	57,93	471,01	84,86	0,14	0,34	2,61	0,31		297,20	36,33	239,10	0,85		
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																				
	15438	Напиток сывороточный	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		
	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		
	15935	Ёжики мясные Вкусные	70	7,70	8,29	6,30	130,61					0,89				0,04				
	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		
	12849	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:				715	28,55	26,55	104,73	772,04	12,55	0,53	0,30	25,14	21,11		110,68	188,24	364,37	10,90		
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																				
	13882	Десерт фруктовый (банан)	100	1,56	0,52	21,84	98,28		0,04	0,05	10,40	1,56	1,56	2,08	8,32	43,68	29,12	0,62		
	15535	Икра кабачковая (консерв)	40	0,80	3,74	3,23	49,77													
	15513	Вареники с картофелем с маслом	150/5	6,99	7,80	41,77	265,24	0,02	0,00	0,01		0,02			1,20		1,50	0,01		
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85													
	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		
	15764	Мармелад в ассортименте	16	0,01	0,02	9,04	36,38													
Итого:				516	11,61	12,36	89,83	516,97	0,02	0,10	0,08	10,40	2,16	1,56	2,08	16,52	57,18	64,62	1,53	
Итого:				1 831	51,77	53,66	269,58	1 775,43	97,43	0,77	0,71	38,15	23,57	1,56	2,08	424,40	281,75	668,09	13,28	
Вторник																				
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																				
	13620	Десерт фруктовый (груша)	60	0,24	0,18	6,18	27,30		0,01	0,02	3,00	0,24			11,40	7,20	9,60	1,38		
	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		
	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		
	14648	Повидло порционное	20	0,08		13,13	52,84		0,00	0,00		0,10			2,83	1,41	1,82	0,26		
	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:				395	14,72	19,65	47,68	426,40	224,76	0,13	0,49	4,09	2,71			172,66	33,38	252,68	20,94	
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																				
401/2/2004 Дети 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)																				
	14060	Икра морковная	40	0,72	2,04	4,08	37,58		0,03	0,03	2,27	1,03			11,62	13,14	21,56	0,37		
	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		
25/9/2014 Дети плюс	13445	Биточки рыбные с овощами запеченные	80	14,20	9,02	7,09	166,31	25,85	0,11	0,13	4,78	6,51	0,31	0,04	104,34	13,28	61,11	1,13		
	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		
	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		
	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:				690	26,72	22,55	73,94	605,58	53,21	0,45	0,35	37,42	12,96	0,31	0,04	201,31	75,43	238,39	5,50	
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																				
41/2/2008	13047	Салат Витаминный с маслом растительным	45	0,58	2,38	5,19	44,52		0,02	0,02	12,46	11,85			17,45	7,86	13,25	0,50		
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		
31/3/2014 Дети плюс	15224	Каша пшеничная вязкая м/раст	150	3,96	5,43	24,66	163,32		0,11	0,04		2,22			14,40		0,10	1,69		
39/2/2014 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		
46/0/2011 Дети принт	12899	Крендель сахарный	50	4,04	7,44	31,25	208,17	11,50	0,06	0,05	0,13	3,24			20,71	6,38	40,65	1,35		
Итого:				505	17,15	25,07	84,58	676,31	11,74	0,25	0,13	13,01	19,10			64,40	30,67	97,04	4,66	
Итого:				1 740	62,77	71,14	222,93	1 826,87	320,71	0,88	1,17	55,91	34,77	0,31	0,04	625,92	162,73	733,82	31,25	
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		
	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		
	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:				427	13,41	14,98	68,99	464,38	83,42	0,17	0,38	2,78	0,07		318,07	43,81	250,30	2,22		
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																				
	15438	Напиток сывороточный	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)																				
25/04	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		
	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		
ТТК	12826	Плов из говядины	30/150	12,80	14,41	39,99	340,85		0,06	0,04	1,79	2,51			19,28	34,15	95,53	0,82		
	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:				660	23,21	24,21	89,25	715,65	8,00	0,27	0,18	64,43	15,67			104,51	83,68	224,14	4,92	
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																				
ТТК	13473	Десерт фруктовый (банан)	95	1,49	0,50	20,79	93,62		0,04	0,05	9,90	1,49	1,98		7,92	41,58	27,72	0,59		
	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		
	15940	Пудинг из творога Дружба с повидлом	100/20	9,06	4,84	21,35	151,45	25,00	0,01	0,05		1,06			9,41	2,77	21,44	2,78		
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85													
	13651	Вафли в асс 18 г.	18	1,03	5,22	11,16	95,74													
Итого:				473	12,36	10,70	58,70	366,79	25,00	0,08	0,13	13,85	2,76	1,49	1,98	32,22	62,99	75,79	4,06	
Итого:				1 740	49,03	49,98	234,04	1 616,23	116,42	0,53	0,69	81,06	18,50	1,49	1,98	454,81	190,48	550,23	11,19	
Четверге																				
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		
	13560	Суп молочный с пшеном	200	5,92	6,46	18,84	157,16	36,00	0,12	0,22	1,82	0,07			173,29	32,91	163,97	0,58		
94/2014 Дети плюс	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	10,98	14,22	45,30	353,08	80,26	0,18	0,33	2,57	0,12		291,32	46,29	259,97	1,09		
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																				
401/2014 Дети плюс	12821	Ряженка	150	4,47	3,85	6,47	78,39	30,80	0,03	0,20	0,46				190,96	21,56	141,68	0,15		
Итого:				150	4,47	3,														

392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92							0,30			0,03	
467/2014 Дели плюс	12907	Булочка Ванильная	50	4,56	5,57	30,22	189,25	10,40	0,07	0,05	0,20	2,44		28,08	7,97	48,71	1,20	
	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	17,57	23,79	90,25	645,38	13,20	0,34	0,22	37,38	8,02		98,32	76,60	216,17	6,04
			Итого:	1 810	56,14	66,70	252,14	1 833,38	147,64	0,94	0,97	72,85	17,96		722,35	216,29	845,40	13,75

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	
	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	
395/2014 Дели плюс	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:	427	11,13	13,74	55,00	388,21	78,94	0,17	0,33	2,48	0,37		295,89	42,13	285,49	1,03

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)																		
	13874	Салат Здоровье	40	0,70	7,34	2,77	79,94		0,02	0,02	3,05	3,33		11,35	10,23	19,84	0,36	
	15533	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной, на кур.бульоне С	200/10	5,56	8,88	7,97	134,06	18,00	0,08	0,08	25,71	20,84		56,58	23,55	80,22	1,05	
	15903	Азу из свинины	30/150	10,80	18,45	19,18	285,98		0,13	0,08	21,35	2,84		20,54	26,91	69,76	1,17	
	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:	675	22,05	35,50	67,47	677,59	18,00	0,47	0,31	68,10	31,38		150,45	90,40	239,82	5,96

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
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	
41/2011 Дели принт	13089	Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,06	6,97	31,39		0,03	0,04	2,88	0,23		15,64	21,89	31,68	0,41	
	15872	Запеканка творожная с крошкой Дружба с молоком сгущенным	120/20	17,90	9,84	31,17	284,84	69,60	0,05	0,11	0,20	0,65		78,15	10,90	88,82	3,84	
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92							0,30			0,03	
	15933	Печенье сахарное 16 гр.	16	1,20	1,57	11,90	66,53											
			Итого:	456	20,09	11,71	65,90	449,32	69,60	0,10	0,16	9,08	1,00		103,69	38,19	127,10	5,61
			Итого:	1 738	58,31	63,65	208,53	1 640,22	166,54	0,73	0,80	79,67	32,76		550,03	170,71	652,41	12,59