

Циклическое меню Сад 4-х разовое основное

на период с 19.01.2026г. по 23.01.2026

Сборник рецептур	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества							ХЕ
				Белки	Жиры	Угледо-ды	Ккал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (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		
	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		
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																				
	15438	Напиток сыровоточный	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)																				
	14729	Салат Степной	60	0,97	2,37	5,10	45,58		0,04	0,03	5,88	1,11			14,72	12,83	29,69	0,45		
	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		
372/2014	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:	650	31,08	24,39	83,25	676,88	16,00	0,24	0,16	35,63	25,20			97,81	50,18	136,85	4,71		
Уплотненный 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		
	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 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03		
470/2014 Дели плюс	12941	Булочка Дорожная	50	4,10	8,64	29,85	213,53	7,00	0,06	0,04	0,20	3,61			25,51	7,45	42,55	0,45		
	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:	560	16,80	25,83	89,16	700,09	7,24	0,34	0,20	48,23	7,92			93,72	75,33	200,79	5,06		
		Итого:	1 812	57,81	61,38	251,41	1 833,09	94,94	0,72	0,63	85,87	33,25			431,97	164,92	557,39	10,74		
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		
	10970	Какао напиток Мас Чосо	180	1,31	1,44	6,61	44,60	9,00	0,02	0,07	0,59				54,14	6,30	40,50	0,06		
		Итого:	410	15,65	21,01	32,83	383,00	236,02	0,14	0,49	10,00	2,55			205,60	33,25	267,66	21,30		
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)																				
	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 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		
	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		
	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:	640	21,63	24,56	82,88	686,97	9,86	0,40	0,25	94,69	20,88			116,86	87,98	250,53	5,91		
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																				
	15535	Икра кабачковая (консерв)	40	0,80	3,74	3,23	49,77													
298/14 Дели 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			20,37	8,20	22,44	0,79		
317/2014 Дели 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													
	13651	Вафли в ас 18 г.	18	1,03	5,22	11,16	95,74													
	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:	458	13,19	20,50	64,75	496,31	5,00	0,15	0,06	16,70	20,60			47,06	29,64	98,38	2,50		
		Итого:	1 688	55,47	70,69	200,45	1 707,81	287,88	0,75	1,05	123,05	44,03			593,36	178,62	790,47	29,90		
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		
	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	0,48		
	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:	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)																				
	15438	Напиток сыровоточный	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		
	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					0,07			
	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		
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:	720	33,16	30,64	118,87	883,94	10,75	0,67	0,30	14,16	8,79			92,53	194,62	364,96	9,48		
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																				
41/2011 Дели принт	13783	Салат из моркови с сахаром	40	0,50	0,04	4,65	20,92		0,02	0,03	1,92	0,15			10,43	14,59	21,12	0,27		
ТТК	13483	Десерт фруктовый (апельсин)	80	0,72	0,16	6,48	30,24		0,03	0,02	48,00	0,72	0,72	1,60	27,20	10,40	18,40	0,24		
	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			76,13	10,90	86,80	3,84		
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03		
	15937	Печенье сахарное	32	2,40	3,14	23,81	133,06													
		Итого:	472	21,52	13,17	76,08	508,98	69,60	0,10	0,16	50,12	1,53	0,72	1,60	114,05	35,89	126,32	4,39		
		Итого:	1 799	64,67	56,53	261,23	1 812,34	152,29	0,92	0,74	66,31	10,69	0,72	1,60	460,43	267,74	745,27	14,86		
Четверг																				
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		
	14654	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	100,00	0,03	0,18										

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	
458/2011 Дели принт	13092	Ватрушка с повидлом	50	3,82	2,18	36,73	181,81		8,46	0,06	0,04	0,14	1,07		24,38	7,98	40,78	1,30	
			Итого:	570	22,84	14,04	89,48	575,62	33,46	0,41	0,32	37,41	6,05		112,60	73,60	205,67	8,57	
			Итого:	1 880	68,83	66,22	244,48	1 849,23	264,72	0,92	1,31	76,71	29,65		811,04	228,07	946,67	24,73	

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	
	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:	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	
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)																			
34/2014 Дели плюс	12858	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,85	1,69	3,82	33,86			0,02	0,02	4,66	0,78		12,79	8,88	20,68	0,60	
	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 рубленые	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	24,56	28,09	82,97	682,96	44,92	0,51	0,36	47,70	9,77		173,68	92,99	291,28	7,70	

Уплотненный 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	
	14730	Салат из моркови с яблоками и сахаром	80	0,65	0,11	5,37	25,13			0,03	0,03	3,95	0,21		14,89	18,63	26,62	0,69	
	15965	Вареники с творогом "Кроха" со сгущенным молоком	120/20	12,03	8,07	40,04	280,89	9,60	0,01	0,03	0,20	0,02			62,59	6,87	44,96	0,05	
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03	
	15722	Печенье Овсяное	23	1,38	4,60	14,49	104,88												
			Итого:	483	14,39	13,02	78,13	487,21	9,60	0,06	0,09	8,16	0,56		92,98	35,10	84,38	2,61	
			Итого:	1 775	55,31	56,73	245,86	1 715,24	126,94	0,72	0,75	57,92	10,40		516,12	155,70	563,36	12,02	