

Согласовано _____

Циклическое меню Сад 4-х разовое

на период с 21.07.2025г. по 25.07.2025



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 (мкг)	Fe (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)		
Понедельник																				
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																				
	14884	Батон с маслом и сыром	305/5	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	200/5/2	6,26	5,16	38,15	224,05	28,16	0,09	0,18	1,31	0,02			131,43	34,22	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	419,87	72,42	0,15	0,29	2,06	0,07		249,46	27,51	187,70	1,72		
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																				
	15439	Напиток сыровоточный	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)																				
	14621	Шн 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		
ТТК	15830	Котлета Сочная	70	10,50	15,45	3,50	196,05					2,22					0,10			
	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		
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42			14,10			1,17		
Итого:				650	23,27	28,99	87,17	702,68	8,06	0,23	0,15	27,77	26,43		84,18	66,93	190,67	3,67		
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		
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		
	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			14,69	30,00	75,80	1,18		
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		
	14668	Сушка 2шт		0,97	0,99	7,26	41,83													
Итого:				470	12,02	14,80	60,04	421,47	19,50	0,26	0,18	36,93	3,82		80,88	87,15	156,32	5,47		
Итого:				1 697	46,67	56,79	226,06	1 610,12	99,92	0,83	0,62	66,76	30,32		384,52	151,69	534,69	10,86		
Вторник																				
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																				
	14884	Батон с маслом и сыром	305/5	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		
	15508	Морковь порционная	20	0,27	0,02	1,45	7,06		0,01	0,01	1,05	0,27			5,67	7,98	11,55	0,15		
	14638	Омлет натуральный	100	10,51	13,21	1,92	168,61	5,76	0,01	0,04	0,37	1,86			36,40	4,14	26,38	0,04		
	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:				340	17,93	23,05	34,21	416,02	61,02	0,11	0,26	2,89	2,19		228,71	41,71	196,53	1,19		
401/2014 Дели 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	3,85	6,47	78,39	30,80	0,03	0,20	0,46			190,96	21,56	141,68	0,15		
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																				
табл.24/1996	13692	Помидор свежий	20	0,22	0,04	0,76	4,28		0,01	0,01	5,00	0,14			2,80	4,00	5,20	0,18		
	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 мясом	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		
379/2014 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:				620	20,33	18,49	76,29	552,87	7,50	0,46	0,29	83,81	17,31		105,95	81,79	217,42	5,70		
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																				
	15134	Салат из свежей капусты	40	0,65	2,04	3,85	36,31		0,01	0,02	15,15	1,54			20,07	7,08	13,24	0,26		
286/2014 Дели плюс	15837	Тефтели мясные с соусом сметанным	60/60	7,02	10,22	8,85	155,45	17,40	0,04	0,04	1,42	1,08			36,14	9,86	42,05	0,49		
314/2014 Дели плюс	14035	Каша ячневая вязкая	150	3,23	4,83	21,12	140,85		0,09	0,03		2,44			27,18	16,23	111,15	0,59		
392/2014 Дели плюс	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		
Итого:				560	17,03	20,95	77,43	566,38	21,48	0,25	0,15	16,83	7,10		121,48	51,86	235,92	2,54		
Итого:				1 670	59,76	66,34	194,39	1 613,64	120,80	0,85	0,90	113,99	26,59		647,09	196,82	794,55	9,58		
Среда																				
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																				
	14884	Батон с маслом и сыром	305/5	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)																				
	15439	Напиток сыровоточный	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	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		
	14993	Гуляш из отварного мяса свинины	40/40	11,76	18,75	2,72	226,61		0,01	0,01	1,08	1,01			5,90	4,22	10,17	0,17		
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		
	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:				685	26,16	34,86	74,66	716,96	8,00	0,38	0,22	41,00	16,18		138,06	69,68	203,54	5,34		
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		
	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		
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85													
	13321	Печенье Сахарное 13г. в ассортименте 2шт	26	1,68	4,80	15,84	113,28													
	13097	Десерт фруктовый яблоко	80	0,32	0,32	7,84	35,52		0,02	0,02	6,00	0,02			12,80	2,20	8,80	1,76		
Итого:				466	16,33	18,51	72,09	520,28	0,07	0,08	12,80	3,40			88,65	29,47	77,24	2,68		
Итого:				1 728	55,14	67,20	223,80	1 728,69	80,42	0,71	0,58	55,87	19,78		478,97	159,95	561,68	9,74		
Четверг																				
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																				
	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		
	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		
	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		
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:				435	13,72	16,14	49,76	399,19	168,00	0,22	0,52	2,99	0,38		298,17	74,13	319,97	2,35		
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																				
401/2014 Дели плюс	12810	Кефир	150	4,47	3,85	6,16	77,15	30,80	0,06	0,26	1,08				1,85	21,56	138,60	0,15		
Итого:				150	4,47	3,85	6,16	77,15	30,80	0,06	0,26	1,08			1,85	21,56	138,60	0,15		
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		
	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		
	15484	Пельмени отварные "МясБери" с курицей, с маслом	150	20,21	13,70	34,40	341,74	8,00												

469/2011 Дели плюс	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
	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
313/2014 Дели 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
			Итого:	590	21,28	22,05	91,57	666,31	30,93	0,35	0,23	19,04	12,18		146,72	44,31	144,12	6,84
			Итого:	1 785	72,47	60,22	229,50	1 766,30	244,73	0,97	1,16	40,11	16,17		521,73	188,48	739,05	13,82

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
	15364	Каша молочная геркулесовая жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	5,97	8,62	28,13	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:	427	11,03	16,38	55,58	413,87	73,46	0,24	0,31	2,13	0,58		262,03	67,97	293,05	1,74

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)

	15016	Салат Ароматный	40	0,50	4,04	1,33	43,65		0,01	0,01	10,43	2,16			35,15	7,38	16,90	0,40
	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	89,10	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
ТТК	12805	Компот из ягод	180	0,18	0,07	19,28	78,48		0,01	0,01	36,00	0,13			7,02	5,58	5,94	0,29
	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			18,60			1,56
			Итого:	660	24,51	31,45	98,50	775,09	19,50	0,25	0,17	50,55	10,04		115,15	68,67	214,46	5,49

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
	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
	15877	Пудинг из творога с молоком сгущ. Дружба	120/10	21,39	10,05	29,31	293,25	39,00	0,04	0,07	0,14	0,54			58,93	14,11	68,28	2,22
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,65											
	15914	Печенье тарталетки	22	0,70	2,40	8,30	57,60											
			Итого:	432	22,50	12,76	45,66	387,50	39,00	0,09	0,11	8,16	1,18		79,48	34,84	97,05	3,83
			Итого:	1 669	59,10	60,87	213,99	1 642,46	131,96	0,57	0,58	60,83	11,79		456,65	171,47	604,57	11,06