

Согласовано _____

Циклическое меню Сад 4-х разовое

на период с 22.09.2025г. по 26.09.2025

Согласовано _____
Директор ООО ГАММА Соловьев И. П. /

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 (мг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)					
Понедельник (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					
390/2014 Дели плюс	14601	Каша молочная манная жидкая с печеньем	200	5,30	5,78	25,65	182,69	33,60	0,06	0,17	1,40	0,26		137,12	18,04	171,60	0,31					
	12832	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,89	16,79	104,29	18,00	0,04	0,14	1,17			188,30	2,44	59,00	0,12					
Итого:				420	11,56	14,67	57,93	417,01	84,86	0,14	0,34	2,61	0,31		297,40	28,33	239,10	0,85				
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)																						
14835		Суп из овощей на кур.бульоне	200	5,15	6,44	9,32	115,82	7,50	0,09	0,06	16,27	9,10		33,00	22,87	77,00	1,00					
15935		Ежики 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															
№24/94	2523	Помидор свежий	30	0,34	0,06	1,16	6,54		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	1,84	4,28	6,12	7,96	0,28					
12849		Сок	15	0,22	0,58	0,92	9,76	3,75	0,00	0,00	0,02	0,03	1,84	4,28	6,12	7,96	0,28					
12807		Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24	0,07	0,03		3,60	0,18		12,60	7,20	12,60	2,52					
12794		Хлеб пшеничный	20	1,72	0,28	9,04	45,36	0,05	0,02		2,72	0,18		18,80			1,56					
Итого:				705	27,49	72,31	100,47	117,16	11,23	0,55	0,22	29,63	16,13	9,34	1,84	93,67	186,42	335,33	10,76			
Уютный полдник (с 3 до 7 лет)																						
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															
13651		Вафли в ас 18 г.	18	1,03	5,22	11,16	95,74															
13097		Десерт фруктовый яблоко	80	0,32	0,32	7,84	35,52															
671		Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45	0,02	0,02		8,00	0,02		12,80	7,20	8,80	1,76					
1604	13629	Салат из свежих огурцов с м/р	60	0,41	0,65	1,10	39,93		0,06	0,02		0,58		7,00	13,50	34,00	0,90					
Итого:				518	11,08	17,78	75,82	502,73	0,02	0,10	0,06	4,07	1,66		9,88	8,13	17,50	0,29				
Итого:				1 623	50,10	54,84	251,31	1 706,31	96,13	0,78	0,69	44,21	18,71	0,34	1,84	421,65	251,98	636,24	7,98			
Вторник (с 3 до 7 лет)																						
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																						
14728		Батон с маслом	30/5	2,29	4,50	15,49	111,56	0,03	0,02		0,05			5,90	3,90	21,00	0,37					
14108		Десерт фруктовый (груша)	70	0,28	0,21	7,21	31,85	20,00						13,30	8,40	11,20	1,61					
15507		Мороженое порционное	25	0,33	0,03	1,73	8,43		0,01	0,02	3,50	0,28	1,40	6,75	9,50	13,75	0,18					
14638		Омлет натуральный	100	10,51	13,21	1,92	169,81	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	1,80	1,76	10,97	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72			66,25	7,70	49,50	0,08					
Итого:				430	15,08	19,70	60,44	439,38	22,76	0,15	0,51	5,84	2,86	0,28	1,40	181,31	44,08	269,03	21,34			
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																						
14844		Снежок	180	5,00	4,63	19,98	141,63	37,00	0,06	0,24	1,67			223,85	27,75	173,90	0,19					
Итого:				180	5,00	4,63	19,98	141,63	37,00	0,06	0,24	1,67		223,85	27,75	173,90	0,19					
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																						
14238		Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,58	3,46		0,01	0,01	2,14	0,03		5,20	4,28	9,18	0,15					
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					
299/2014 Дели плюс	13445	Биточки рыбные с овощами запеченные	80	10,82	6,16	7,87	146,71	19,43	0,09	0,10	3,60	4,83		80,06	13,17	53,71	1,11					
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					
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	23,25	17,67	76,11	572,93	46,79	0,42	0,36	36,12	10,38		172,00	69,16	225,41	5,44				
Уютный полдник (с 3 до 7 лет)																						
15135		Салат Витаминный с маслом растительным	60	0,57	2,38	5,14	44,26		0,02	0,02	12,29	11,72		17,25	7,77	13,11	0,49					
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					
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	45,36		0,05	0,02		0,46		5,60	10,80	27,20	0,72					
480/2011 Дели плюс	12899	Крендель сахарный	50	4,04	7,44	31,25	208,17	11,50	0,06	0,06	0,13	3,24		20,71	6,38	40,65	1,35					
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:				520	17,14	25,07	84,52	678,05	11,74	0,25	0,13	12,83	18,87		64,19	30,88	96,91	4,65				
Итого:				1 815	60,46	67,07	231,05	1 829,88	320,29	0,88	1,18	66,45	32,21	0,28	1,40	641,36	171,67	764,26	31,62			
Среда (с 3 до 7 лет)																						
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	81,70	1,21					
14581		Какао с молоком	180	3,68	3,82</																	

Итого: 1 830 56,41 71,54 248,53 1 863,57 163,36 0,92 1,00 64,92 28,84 746,40 211,31 848,49 13,43

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
396/2014 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: 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)

13779	Помидор свежий	25	0,29	0,05	0,99	5,58		0,02	0,01	6,50	0,16			3,64	5,20	6,76	0,23
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
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
14602	Компот из ягод	180	0,22	0,09	11,16	94,16		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			18,60			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: 650			22,12	27,12	72,41	670,12	8,80	0,35	0,22	88,28	19,75			102,30	74,37	212,78	5,23

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

14118	Салат из моркови с яблоками	40	0,44	0,08	3,58	16,76		0,02	0,02	2,64	0,14			9,93	12,42	17,75	0,46
13620	Десерт фруктовый (груша)	60	0,24	0,16	6,18	27,30		0,01	0,02	3,00	0,24			11,40	7,20	9,60	1,38
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	10,50	88,82	3,84
392/2014 Дети 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: 436			19,78	11,67	62,81	435,34	69,60	0,08	0,15	5,84	1,04			99,78	30,52	116,17	5,72
Итого: 1 693			58,07	55,23	210,38	1 618,77	167,34	0,60	0,76	96,60	21,15			497,97	147,02	614,44	11,97