

Циклическое меню Сад 4-х разовое основное

на период с 22.12.2025г. по 26.12.2025

| Сборник рецептур | Код | Наименование | Выход | Пищевая ценность | | | | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | ХС | | | |
|---|--|--------------|--------|------------------|-------|---------------|--------|-----------|------------|------------|-----------|----------------------|-------------|------------|------------|------------|-----------|--------|------|--|
| | | | | Белки | Жиры | Углево- ды | Кал | А (мг) | В1 (мг) | В2 (мг) | С (мг) | Е (мкг) | Zn (мкг) | I (мкг) | Ca (мг) | Mg (мг) | P (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 Дружка 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 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) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25/2004 | Салат Степной | 50 | 0,79 | 1,97 | 4,22 | 37,77 | | 0,03 | 0,02 | 4,80 | 0,92 | | 11,81 | 10,42 | 24,26 | 0,36 | | | | |
| 14621 | Щи 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 "МисБери" 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 | 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 | | | | |
| 12876 | 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 | | | | |
| 12794 | Хлеб ржаной | 40 | 2,72 | 0,52 | 15,92 | 79,24 | | 0,07 | 0,03 | | 2,72 | | 18,80 | | 1,56 | | | | | |
| | | | Итого: | 640 | 30,90 | 24,00 | 82,37 | 669,07 | 16,00 | 0,23 | 0,15 | 34,85 | 25,01 | | 94,89 | 47,76 | 131,42 | 4,62 | | |
| Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | |
| 282/2011 | Котлета рубленая (говядина,птица) | 60 | 7,81 | 10,80 | 9,44 | 166,21 | 2,80 | 0,05 | 0,04 | 0,18 | 2,01 | | 37,00 | 13,52 | 42,21 | 0,92 | | | | |
| 313/2014 Дели плюс | 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 | | | | |
| 392/2014 Дели плюс | 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 | | | | |
| 15739 | Зефир Обожайка | 30 | 0,60 | 3,60 | 20,70 | 117,60 | | | | | | | | | | | | | | |
| 13304 | Десерт фруктовый яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 0,03 | | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 | | | | |
| | | | Итого: | 580 | 15,38 | 22,54 | 87,34 | 613,74 | 2,80 | 0,24 | 0,12 | 24,50 | 4,77 | | 96,87 | 41,30 | 97,25 | 5,87 | | |
| | | | Итого: | 1822 | 56,20 | 57,70 | 248,71 | 1 738,92 | 90,50 | 0,62 | 0,54 | 61,07 | 29,92 | | 432,22 | 126,47 | 446,43 | 11,47 | | |
| 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 | | | | |
| 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 | 1,27 | 2,32 | | 85,28 | 13,17 | 170,76 | 18,84 | | | | |
| 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: | 380 | 17,90 | 23,27 | 38,64 | 435,00 | 24,09 | 0,16 | 0,59 | 7,84 | 2,49 | | 281,52 | 48,15 | 335,96 | 21,16 | | |
| Завтрак 2 (с 3 до 7 лет) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 40/2004 Дели плюс | Снекок | 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) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 прият | 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 | 97,23 | 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) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 360 | Икра кабачковая (консервы) | 30 | 0,60 | 2,80 | 2,43 | 37,32 | | | | | | | | | | | | | | |
| 298/14 Дели плюс | 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 | Макароны отварные | 130/5 | 5,01 | 5,59 | 32,08 | 198,61 | | 0,06 | 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 асс 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: | 448 | 12,99 | 19,57 | 63,95 | 483,86 | 5,00 | 0,15 | 0,06 | 16,70 | 20,60 | | 47,06 | 29,64 | 98,38 | 2,50 | | |
| | | | Итого: | 1618 | 56,71 | 71,27 | 202,21 | 1 724,99 | 294,88 | 0,76 | 1,10 | 120,63 | 43,97 | | 632,98 | 189,02 | 836,57 | 29,73 | | |
| 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 яичневая с сахаром и маслом | 200/5/2 | 4,87 | 4,86 | 22,72 | 154,09 | 27,68 | 0,09 | 0,17 | 1,26 | 0,32 | | 135,81 | 23,84 | 157,99 | 0,49 | | | | |
| 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) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | |
| 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 | | | | |
| 314/2014 Дели плюс | Каша гречневая вязкая | 130 | 4,01 | 4,34 | 18,06 | 127,33 | 18,20 | 0,14 | 0,07 | | 0,30 | | 8,55 | 63,12 | 95,54 | 2,13 | | | | |
| 12843 | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 16,87 | 79,41 | | 0,01 | 0,05 | 180,00 | 0,68 | | 11,10 | 3,06 | 3,06 | 0,57 | | | | |
| 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</ | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-------|-------------------|-------|-------|-------|--------|----------|--------|------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|-------|
| 392/2014 Дели прилс | 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: | 560 | 23,26 | 15,32 | 62,96 | 562,75 | 28,50 | 0,41 | 0,30 | 36,27 | 6,79 | | 95,51 | 70,87 | 198,58 | 7,87 |
| | | Итого: | 1 830 | 66,75 | 65,24 | 231,78 | 1 781,24 | 240,30 | 0,91 | 1,23 | 75,45 | 30,27 | | 709,23 | 216,52 | 878,76 | 23,77 |

Пятачка

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 жидккая с сахаром и маслом | 200/5/2 | 6,26 | 5,18 | 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)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----------------------|--------|------|------|-------|--------|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 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)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-------|------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|------|------|-------|------|--|--------|-------|--------|------|--|
| 33/2011 Дели прил | 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 | |
| | 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 | |
| | 15818 | Биточки рубленные | 60 | 7,81 | 10,90 | 9,44 | 167,11 | 2,80 | 0,05 | 0,04 | 0,18 | 2,05 | | 23,75 | 12,73 | 39,51 | 0,81 | |
| | 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: | 675 | 23,01 | 27,04 | 81,12 | 659,82 | 44,46 | 0,49 | 0,35 | 47,01 | 9,75 | | 171,80 | 90,81 | 281,34 | 7,53 | |

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--------------------------------------|--|--------|-------|-------|--------|----------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|--|
| 14730 | Салат из моркови с бобками 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 | | |
| | 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 | |
| | 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 прил | 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: | 1 735 | 53,00 | 55,27 | 240,99 | 1 673,39 | 126,48 | 0,70 | 0,74 | 57,23 | 10,38 | | 514,25 | 153,52 | 553,42 | 11,85 | |