

## 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						ХЕ
				Белки	Жиры	Углево-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)																			
25/2004	12900	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	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	
	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:	640	30,90	24,00	82,37	669,07	16,00	0,23	0,15	34,55	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	15827	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	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	
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	
	15739	Зефир Обояйка	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	2,88	0,24	0,12	24,50	4,77			96,87	41,30	97,25	5,87	
		Итого:	1 822	56,20	57,70	248,71	1 738,92	90,50	0,62	0,54	61,07	29,92			432,22	128,47	448,43	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	
ТТК	12833	Десерт фруктовый (яблоко )	80	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	0,37	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	435,58	249,02	0,16	0,59	7,84	2,49			281,52	48,15	335,96	21,16	
401/2004 Дели 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)																			
	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)																			
	360	Икра кабачковая (консервы)	30	0,60	2,80	2,43	37,32												
208/14 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:	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:	1 618	56,71	71,27	202,21	1 724,99	294,88	0,76	1,10	120,63	43,97			632,98	189,02	830,57	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 яичная 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	
	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 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)																			
	14017	Винегрет овощной	40	0,57	2,48	3,49	38,55		0,02	0,02	4,30	1,13			10,13	6,75	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	
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	
314/2014 Дели плюс	13903	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	18,67	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		2,72			18,80			1,56	
		Итого:	670	24,55	21,07	85,49	673,60	25,44	0,53	0,29	194,56	6,98			97,20	124,30	261,99	7,66	
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	
	14332	Десерт фруктовый (банан)	80	1,50	0,50	21,00	94,50		0,04	0,05	10,00	0,40			8,00	42,00	28,00	0,60	
	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	22,30	13,51	90,60	573,24	69,60	0,11	0,19	12,12	1,21			94,85	67,49	135,92	4,75	
		Итого:	1 719	56,84	47,29	239,52	1 662,85	166,98	0,79	0,75	208,71	8,56			445,90	229,02	651,90	13,40	
Четверг																			
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																			
	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	
	14654	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	100,00	0,03	0,18		0,24			26,00	4,80	76,80	10,00	
	15282	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,84	6,14	19,48	156,52	36,00	0,08	0,22	1,82	0,26			171,57	22,16	140,52	0,40	

392/2014 Дели планс	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	82,96	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	

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	5,89	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)

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 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	
	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 рубленые	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 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	
	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 планс	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	0,08	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	