



## Циклическое меню Сад 4-х разовое основное

на период с 24.02.2026г. по 27.02.2026

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества							ХЕ
				Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	А (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	С (мг)	Е (мг)	Zn (мкг)	І (мкг)	Са (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)		
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		
	15522	Морковь порционная	30	0,39	0,03	2,07	10,11		0,02	0,02	1,50	0,12			8,10	11,40	16,50	0,21		
	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		
	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:	350	15,97	21,00	30,44	374,64	238,02	0,14	0,51	2,63	2,49			211,41	37,95	283,26	19,55		
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)																				
22/11 Дети ПРИНТ	13976	Салат из картофеля с солеными огурцами Я	40	0,58	2,09	3,66	35,79		0,03	0,02	4,65	0,96			8,11	9,24	18,83	0,31		
	15640	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	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		
	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		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		
	12849	Сок	180	0,90	0,18	18,18	77,94		0,02	0,02	3,60	0,18			12,60	7,20	12,60	2,52		
	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:	715	27,69	25,76	103,39	756,19	11,75	0,52	0,30	23,79	16,74			106,92	190,13	343,61	11,01		
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																				
	13184	Десерт фруктовый (апельсин)	70	0,63	0,14	5,67	26,46		0,03	0,02	42,00	0,63	0,63	1,40	23,80	9,10	16,10	0,21		
	15535	Икра кабачковая (консерв)	40	0,80	3,74	3,23	49,77													
	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		
392/2014 Дети плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03		
	15532	Пряники в асс. 27г.	27	1,35	1,49	20,20	99,61													
	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:	497	11,90	13,42	94,77	547,45	0,02	0,09	0,05	42,00	1,23	0,63	1,40	32,30	22,60	51,60	1,15		
		Итого:	1 742	60,56	64,81	248,58	1 819,80	286,79	0,81	1,10	70,08	20,45	0,63	1,40	574,48	278,43	852,37	31,90		
Среда																				
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		
	15656	Каша молочная пшеничная жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	5,14	4,92	23,45	158,61	28,16	0,10	0,17	1,31	0,02			130,69	14,18	91,55	1,07		
	10970	Какао напиток Мас Choco	180	1,31	1,44	6,61	97,35	9,00	0,02	0,07	0,59				54,14	6,30	40,50	0,06		
		Итого:	422	8,73	10,85	45,54	367,52	57,16	0,15	0,26	1,90	0,07			191,73	24,38	153,05	1,50		
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)																				
	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		
	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		
	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		
	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		
ТТК	13339	Жаркое по - домашнему из свинины	25/150	10,68	16,65	27,62	303,08		0,20	0,12	32,90	2,63			21,77	38,23	99,52	1,62		
		Итого:	655	22,98	28,07	78,91	708,07	19,50	0,39	0,25	92,76	8,08			107,15	74,54	219,68	6,24		
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		
	13882	Десерт фруктовый (банан)	100	1,56	0,52	21,84	98,28		0,04	0,05	10,40	1,56	1,56	2,08	8,32	43,68	29,12	0,62		
	15941	Пудинг из творога Дружба с повидлом	120/20	10,46	5,19	21,48	186,36	30,00	0,01	0,06		1,07			10,72	3,04	25,36	3,28		
392/2014 Дети плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03		
	15958	Печенье сдобное по-домашнему	24	1,65	6,30	13,50	117,30													
		Итого:	504	14,32	12,12	72,17	466,99	30,00	0,08	0,14	14,35	2,84	1,56	2,08	34,24	65,36	81,11	4,62		
		Итого:	1 761	46,08	51,13	213,72	1 611,99	106,66	0,63	0,65	109,01	10,99	1,56	2,08	333,11	164,27	453,84	12,36		
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		
	14944	Суп молочный геркулесовый	200	5,55	6,67	15,62	144,75	36,00	0,11	0,22	1,82	0,21			174,77	35,08	165,96	0,58		
	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:	420	10,62	14,43	42,07	340,67	80,26	0,17	0,34	2,57	0,26			292,80	48,47	261,96	1,08		
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																				
401/2014 Дети плюс	12874	Ряженка	180	5,37	4,63	7,77	94,17	37,00	0,04	0,24	0,56				229,40	25,90	170,20	0,19		
		Итого:	180	5,37	4,63	7,77	94,17	37,00	0,04	0,24	0,56				229,40	25,90	170,20	0,19		
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																				
25/04	13337	Салат Степной	40	0,65	1,58	3,40	30,39		0,03	0,02	3,92	0,74			10,25	8,58	19,88	0,30		
	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		
	14850	Мякоть цыпленка тушеная в сметанном соусе	40/40	5,34	4,90	14,78	124,58	10,00	0,01	0,01	0,04	0,08			10,52	1,45	8,92	0,07		
317/2014 Дети 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		
	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		
	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:	695	20,73	20,23	100,78	668,11	18,00	0,30	0,17	29,63	27,71			112,85	51,43	172,06	4,51		
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																				
	13605	Десерт фруктовый (груша)	65	0,26	0,20	6,70	29,58		0,01	0,02	3,25	0,26	0,26	1,30	12,35	7,80	10,40	1,50		
33/2011 Дети 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		
	15576	Биточки рыбные с овощами запеченные	80	16,44	9,00	7,12	175,21	35,15	0,04	0,07	4,79	6,27			79,80	13,76	68,32	1,52		
	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		
392/2014 Дети 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		
ТТК	11500	Трубочка слоёная в ассортименте	35	1,64	5,74	14,41	115,86	3,76		0,01		0,01			0,57			0,03		
		Итого:	550	23,52	22,00	69,91	571,74	61,07	0,25	0,25	34,53	8,26	0,26	1,30	155,36	69,91	208,65	5,42		
		Итого:	1 845	60,24	61,29	220,54	1 674,69	196,33	0,75	0,99	67,28	36,23	0,26	1,30	790,41	195,70	812,87	11,20		
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		
	15569	Каша молочная рисовая жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	5,23	5,14	32,77	198,26	29,12	0,07	0,17	1,37	0,14			131,65	30,29	144,22	0,45		

15722	Печенье Овсяное	23	1,38	4,60	14,49	104,88												
		Итого:	473	20,66	14,64	68,28	487,49	69,60	0,11	0,17	45,08	1,51	0,63	1,40	115,87	41,89	134,58	4,50
		Итого:	1 700	68,38	54,48	236,70	1 754,39	175,02	1,05	0,76	69,37	17,75	0,63	1,40	550,56	192,20	688,31	14,70