

Согласовано \_\_\_\_\_



Солоднев И. П.

**Циклическое меню Сад 4-х разовое основное**

на период с 24.08.2026г. по 28.08.2026

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)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)		Fe (мг)
<b>Понедельник</b>																			
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																			
3/2011 Дели принт	12811	Батон с маслом и сыром	20/5/5	2,72	5,71	10,35	103,66	33,26	0,02	0,03	0,04	0,05							
	14601	Каша молочная манная жидкая с печеньем	200	5,30	5,78	25,65	182,89	33,60	0,06	0,17	1,40	0,26							
39/2014 Дели плюс	12832	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,89	16,79	104,29	18,00	0,04	0,14	1,17								
			Итого:	410	10,81	14,38	52,79	390,84	84,86	0,13	0,33	2,61	0,31						
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>																			
	15439	Напиток сыровоточный	150	0,05	0,08	14,25	66,00												
			Итого:	150	0,05	0,08	14,25	66,00											
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																			
16/04	13595	Салат из свежих огурцов	40	0,26	2,43	0,70	25,77		0,01	0,01	2,60	1,10			6,31	5,19	11,18	0,19	
	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	
	15935	Ежики мясные Вкусные	70	7,70	8,29	6,30	130,61					0,89							
	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	
	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	
	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	26,79	25,97	86,54	687,03	11,75	0,51	0,27	34,04	28,46			103,72	179,81	323,40	8,28
<b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b>																			
	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												
	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	
	15764	Мармелад в ассортименте	16	0,01	0,02	9,04	36,38												
	13693	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,73	4,12	2,92	51,70		0,04	0,02	13,95	2,16			10,86	11,88	20,30	0,56	
ТТК	13097	Десерт фруктовый яблоко	80	0,32	0,32	7,84	35,52		0,02	0,02	8,00	0,02			12,80	7,20	28,80	1,76	
			Итого:	511	9,89	12,55	70,64	435,07	0,02	0,11	0,06	21,95	2,66			30,46	29,88	57,80	3,05
			Итого:	1 786	47,54	52,98	224,21	1 578,94	96,63	0,74	0,67	58,60	31,42			429,48	244,71	613,80	12,05
<b>Вторник</b>																			
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																			
2/2011 Дели принт	12797	Батон с маслом	20/5	1,54	4,21	10,35	85,39	20,00	0,02	0,01		0,05			5,00	2,60	14,50	0,25	
ТТК	13483	Десерт фруктовый (апельсин)	80	0,72	0,16	6,48	30,24		0,03	0,02	48,00	0,72	1,60		27,20	10,40	18,40	0,24	
	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	
	14648	Повидло порционное	20	0,08		1,32	52,84		0,00	0,00		0,10			2,83	1,41	1,82	0,26	
	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:	405	14,45	19,34	42,84	403,17	224,76	0,14	0,49	49,09	3,19	0,72	1,60	186,56	35,28	254,98	19,68
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>																			
4/01/2004 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
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																			
таб.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	
	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	
	15523	Биточки рыбные с овощами запеченные пбг (минтай)	60	10,69	6,41	5,35	121,85	26,43	0,08	0,11	3,60	4,71			80,28	10,34	51,37	1,55	
	14863	Картофель запеченный с растительным маслом	110	2,48	4,09	20,21	127,80		0,15	0,09	24,80	1,72			14,98	28,67	72,52	1,14	
37/2/2014	12867	Компот из яблок	180	0,16	0,16	11,18	48,86		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:	630	22,36	17,81	74,72	548,57	31,63	0,42	0,29	39,61	11,89			142,27	65,22	203,50	6,61
<b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b>																			
288/2011	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	
	15816	Фрикадельки мясные	60	6,84	9,56	4,45	175,00	0,24	0,02	0,01	4,22	1,33			5,94	5,63	15,84	0,36	
39/2014 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	
4/0/2011 Дели принт	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	
	15232	Каша ячневая вязкая м/р А	100	2,15	3,22	14,08	93,90		0,06	0,02		1,63			18,12	10,82	74,10	0,39	
			Итого:	450	15,26	24,52	70,13	606,02	11,74	0,20	0,10	10,97	8,81			85,82	41,01	174,69	3,25
			Итого:	1 635	56,25	65,54	204,43	1 676,34	299,13	0,80	1,08	101,06	23,89	0,72	1,60	602,19	164,76	778,87	29,70
<b>Среда</b>																			
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																			
3/2011 Дели принт	12811	Батон с маслом и сыром	20/5/5	2,72	5,71	10,35	103,66	33,26	0,02	0,03	0,04	0,05			49,88	4,39	40,00	0,30	
	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	
	10970	Какао напиток Мас Чосо	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:	417	10,29	12,31	55,10	425,06	70,42	0,14	0,28	1,93	0,07			235,45	24,91	172,20	1,57
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>																			
	15439	Напиток сыровоточный	150	0,05	0,08	14,25	66,00												
			Итого:	150	0,05	0,08	14,25	66,00											
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																			
16/04	13595	Салат из свежих огурцов	40	0,26	2,43	0,70	25,77		0,01	0,01	2,60	1,10			6,31	5,19	11,18	0,19	
	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	
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	
	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	
			Итого:	660	22,67	28,72	88,04	749,23	8,00	0,25	0,17	63,10	16,03			100,53	80,23	215,23	4,80
<b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b>																			
ТТК	13066	Десерт фруктовый (банан)	60	0,93	0,31	13,02	58,59		0,02	0,03	6,20	0,25			4,96	26,04	17,36	0,37	
	15772	Салат из моркови с яблоками	40	0,37	2,10	3,46	34,20		0,02	0,02	3,08	1,22			9,16	10,24	14,46	0,59	
	15940	Пудинг из творога Дружба с повидлом	100/20	9,06	4,84	21,35	151,45	25,00	0,01	0,05		1,06			9,41	2,77	21,44	2,78	
39/2014 Дели плюс</																			

467/2014 Дели плос.	12907	Булочка Ванильная	50	4,56	5,57	30,22	189,25	10,40	0,07	0,05	0,20	2,44			28,08	7,97	48,71	1,20	
	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:			540	17,97	26,85	74,80	612,76	10,40	0,29	0,17	66,14	7,47			84,62	59,98	172,95	3,52	
Итого:			1 775	55,95	69,21	213,62	1 701,12	131,74	0,95	0,97	116,29	19,31			727,75	206,92	812,27	10,88	

**Пятница**

<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																			
3/2011 Дели принт	12811	Батон с маслом и сыром	20/5/5	2,72	5,71	10,35	103,66	33,26	0,02	0,03	0,04	0,05			49,88	4,39	40,00	0,30	
	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	
395/2014 Дели плос.	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:			417	10,65	13,51	50,59	366,56	79,42	0,16	0,34	2,52	0,07			288,87	31,16	212,55	1,49	

<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>																			
	15924	Коктейль мол.Милкшейк	150	4,28	2,30	17,14	106,38												
Итого:			150	4,28	2,30	17,14	106,38												

<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																			
	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	
	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	
	14738	Шницель рубленый из птицы	60	5,89	7,01	19,19	163,47	3,12	0,05	0,04	0,20	2,04			25,62	12,84	40,68	0,81	
	15429	Картофель отварной	130	2,60	4,34	21,19	134,22		0,16	0,09	26,00	1,83			14,59	30,00	75,80	1,18	
699/2004.ТК436/20 08	12879	Напиток из апельсинов	180	0,18	0,04	7,59	31,44		0,01	0,01	11,88	0,04			6,91	2,57	4,55	0,08	
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38			0,05	0,02			5,60	10,80	27,20	0,72		
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24			0,07	0,03			18,80			1,56		
Итого:			670	18,64	21,07	83,68	598,97	10,62	0,44	0,27	62,75	17,41			118,60	86,14	239,07	5,69	

<b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b>																			
ТТК	13066	Десерт фруктовый (банан)	60	0,93	0,31	13,02	58,59		0,02	0,03	6,20	0,25			4,96	26,04	17,36	0,37	
	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	
	15867	Запеканка творожная с крошкой Дружба с молоком сгущенным	100/20	14,90	8,20	30,97	257,28	58,00	0,04	0,10	0,20	0,54			73,77	10,23	79,71	3,21	
392/2014 Дели плос.	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92							0,30				0,03	
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:			450	20,15	12,05	87,31	538,33	61,50	0,16	0,18	8,42	3,15			98,87	57,74	154,03	4,73	
Итого:			1 687	53,73	48,94	238,72	1 610,24	151,54	0,75	0,78	73,68	20,63			506,34	175,05	605,64	11,90	