

Циклическое меню Сад 4-х разовое

на период с 25.08.2025г. по 29.08.2025



/ Солодков 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 (мкг)	Ca (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)				
Понедельник																					
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																					
	14884	Батон с маслом и сыром	305/5	3,47	6,00	15,49	129,83	33,26	0,04	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									
385/2014 Дети плюс	12832	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,89	16,79	104,29	18,00	0,04	0,14	1,17										
Итого:				420	11,56	14,67	57,93	417,01	0,14	0,34	2,61	0,31									
	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)																					
ТТК	14807	Суп картофельный с рисом на кур. бульоне	200	5,23	5,32	14,15	125,39	7,48	0,10	0,08	13,78	1,02									
	15838	Шницель Любительский (курица, говядина)	70	9,10	10,30	7,00	157,10					1,78									
31/4/2014 Дети плюс	13903	Каша гречневая вязкая	130	4,01	4,34	18,05	127,33	18,20	0,14	0,07		0,30									
№24/94	6664	Помидор свежий	20	0,22	0,04	0,78	4,36		0,01	0,01	5,10	0,22	0,22	1,22	2,86	4,08	5,30				
37/2/2014	12867	Компот из яблок	180	0,16	0,16	11,18	46,86		0,01	0,01	4,08	0,08			8,55	63,12	95,54				
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46			5,60	10,80	27,20				
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42			14,10						
Итого:				650	22,48	20,81	72,16	565,84	0,36	0,21	22,96	4,28	0,22	1,22	63,26	106,51	216,20				
ТТК	12833	Десерт фруктовый (яблоко)	60	0,24	0,24	5,88	26,64		0,02	0,01	6,00	1,12			9,60	5,40	6,60				
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				
	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				
	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				
	13651	Вафли в ас 18 г.	18	1,03	5,22	11,16	95,74								5,80	10,80	27,20				
Итого:				473	10,36	15,99	68,58	459,62	0,02	0,08	0,05	8,60	1,70								
Итого:				1 693	44,45	51,54	212,91	1 508,47	110,56	0,57	0,59	34,17	6,28	0,22	1,22	22,71	21,39	46,48			
Вторник																					
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									
	15508	Морковь порционная	20	0,27	0,02	1,45	7,08		0,01	0,01	1,05	0,27			6,90	3,90	21,00				
	14636	Омлет натуральный	100	10,51	13,21	1,92	168,61	5,78	0,01	0,04	0,37	1,86			5,67	7,98	11,55				
	15537	Повидло порционное С	10	0,04		6,57	26,42		0,00	0,00		0,05			36,40	4,14	26,38				
	12813	Чай с молоком	180	1,60	1,76	10,97	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72				1,41	0,71	0,91				
Итого:				345	14,71	19,49	36,39	379,76	38,78	0,08	0,16	2,14	2,24			66,25	7,70	49,50			
40/1/2014 Дети плюс	12821	Ряженка	150	4,47	3,85	6,47	78,39	30,80	0,03	0,20	0,46				190,96	21,56	141,68				
Итого:				150	4,47	3,85	6,47	78,39	30,80	0,03	0,20	0,46				190,96	21,56	141,68			
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																					
Таблица	10193	Огурец свежий порционный	15	0,11	0,02	0,29	1,78		0,00	0,00	1,07	0,02			2,60	2,14	4,59				
	15013	Суп с макаронными изделиями на кур. бульоне	200	4,37	6,32	12,25	123,37	5,20	0,06	0,03	2,13	2,06			13,07	7,73	42,72				
	14667	Фрикадельки рыбные запеченные с соусом	75/15	13,41	6,50	5,64	134,71	28,56	0,11	0,13	0,11	1,62			64,11	7,74	43,37				
	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				
	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				
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46			5,60	10,80	27,20				
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42			14,10						
Итого:				665	24,84	17,88	64,72	519,37	55,92	0,41	0,32	31,56	4,75			147,35	58,89	203,69			
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																					
	15134	Салат из свежей капусты	40	0,65	2,04	3,85	36,31		0,01	0,02	15,15	1,54			20,07	7,08	13,24				
	15817	Биточки рубленые	70	9,10	12,71	11,00	194,81	3,26	0,05	0,04	0,21	2,39			27,64	14,83	46,02				
38/2/2014 Дети плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,96	39,92								9,30						
	13817	Плюшка Московская	30	2,56	2,10	18,78	104,21	2,00	0,04	0,01		1,10			5,78	3,73	20,97				
	671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45		0,06	0,02		0,58			7,00	13,50	34,00				
31/3/2014 Дети плюс	15224	Каша пшеничная вязкая м/раст	150	3,96	5,43	24,66	183,32		0,11	0,04		2,22			14,40		0,10				
Итого:				495	18,41	22,52	82,18	605,03	5,26	0,27	0,13	15,36	7,82			75,17	39,14	114,33			
Итого:				1 655	62,22	63,74	189,76	1 581,54	128,74	0,79	0,81	49,52	14,81			530,12	144,02	589,04			
Среда																					
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																					
	14884	Батон с маслом и сыром	305/5	3,47	6,00	15,49	129,83	33,26	0,04	0,03	0,04	0,05									
	15375	Каша молочная кукурузная жидкая с сахаром и	200/5/2	6,26	5,16	38,15	224,06	28,16	0,09	0,18	1,31	0,02									
	14581	Какао с молоком	180	3,68	3,82	15,35	110,50	22,00	0,05	0,17	1,43										
Итого:				427	13,41	14,98	68,99	464,38	0,17	0,38	2,78	0,07									
	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)																					
таб. 24/1996	13692	Помидор свежий	20	0,22	0,04	0,78	4,28		0,01	0,01	5,00	0,14			2,80	4,00	5,20				
	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				
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				
	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				
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46			5,60	10,80	27,20				
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42			14,10						
Итого:				630	22,07	26,19	78,54	638,14	8,00	0,35	0,23	50,45	25,42			125,70	87,74	237,85			
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																					
	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				
	15873	Пудинг из творога с молоком сгущ. Дружба	100/10	17,83	8,38	24,43	196,76	32,50	0,04	0,06	0,12	0,49			49,51	11,84	57,26				
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85														
	15722	Печенье Овсяное	23	1,38	4,60	14,49	104,88														
	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				
Итого:				453	19,78	13,45	50,89	396,05	32,50	0,09	0,11	12,13	1,04			78,45	36,16	90,43			
Итого:				1 660	55,30	54,70	212,68	1 524,58	123,92	0,62	0,72	65,36	26,53			520,23	167,70	578,58			
Четверг																					
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																					
	14884	Батон с маслом и сыром	305/5	3,47	6,00	15,49	129,83	33,26	0,04	0,03	0,04	0,05									
ТТК	12833	Десерт фруктовый (яблоко)	60	0,24	0,24	5,88	26,64		0,02	0,01	6,00	1,12			9,60	5,40	6,60				
94/2014 Дети плюс	13560	Суп молочный с пшеном	200	5,92	6,46	18,84	157,15	36,00	0,12	0,22	1,62	0,07			173,29	32,91	163,97				
	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				
Итого:				480	11,22	14,46	51,18	379,72	80,26	0,20	0,34	8,57	0,24			300,92	51,69	266,57			
	12810	Кефир	150	4,47	3,85	6,16	77,15	30,80	0,05	0,26	1,08				1,85	21,56	138,60				
Итого:				150	4,47	3,85	6,16	77,15	30,80	0,05	0,26	1,08				1,85	21,56	138,60			
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																					
таб. 24/1996	13691	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,25		0,01	0,00	1,40	0,02			3,40	2,80	6,00				
	15070	Борщ с картофелем на курином бульоне	200	4,97	7,04	12,67	133,88	7,00	0,09	0,08	13,21	1,91			35,62	26,07	79,40				
	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				
31/7/2014 Дети плюс	15847	Макаронные отварные	130/5	5,01	5,59	32,08	198,61		0,08	0,02		2,90			19,69	7,94	41,94				
ТТК	10381	Компот из сухофруктов	180			17,96	71,84								0,22						
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72			18,80						
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46									

13942	Булочка Ванильная	30	2,76	3,37	18,31	114,64	6,29	0,04	0,03	0,12	1,48			16,02	4,82	29,45	0,73
671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45		0,06	0,02		0,56			7,00	13,50	34,00	0,90
Итого: 475		22,07	15,89	70,23	510,40	31,29	0,37	0,28	27,83	5,48				83,15	59,73	179,06	6,31
Итого: 1 760		59,16	56,98	220,07	1 673,48	149,59	0,94	1,05	52,20	15,06				475,17	186,23	754,60	13,80

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
386/2014 Дети плюс	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
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)																	
13296	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,46	2,48	1,90	31,73		0,02	0,01	8,31	1,29			14,45	7,06	14,76	0,40
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	1,06
15903	Азу из свинины	30/150	10,80	18,45	19,18	285,98		0,13	0,08	21,35	2,64			20,54	26,91	69,76	1,17
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
671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45		0,06	0,02		0,56			7,00	13,50	34,00	0,90
ТК	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42			14,10			1,17
Итого: 655		21,61	29,41	69,35	676,47	8,80	0,35	0,22	90,09	18,56				108,41	76,83	220,78	5,00

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																	
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
ТК	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
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			75,79	10,23	81,73	3,21
382/2014 Дети плюс	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03
13880	Печенье Сахарное 13 гр (1 шт)	13	1,00	2,34	8,70	59,86											
Итого: 413		16,51	12,88	58,99	417,90	58,00	0,08	0,13	9,28	1,88				84,85	25,87	102,79	5,15
Итого: 1 645		49,30	56,12	197,58	1 548,59	145,74	0,59	0,68	101,85	20,81				495,15	144,82	609,05	11,18