

Циклическое меню Сад 4-х разовое

на период с 28.04.2026г. по 30.04.2026г.



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 (мг)	I (мг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)
Понедельник																	
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							
	15375	Каша молочная кукурузная жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	6,26	5,16	38,15	224,05	28,16	0,09	0,19	1,31	0,02					
	12813	Чай с молоком	180	1,60	1,76	10,97	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72						
		Итого:	422	10,14	11,41	64,61	401,70	59,16	0,15	0,28	2,03	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)															
	13575	Помидор свежий	15	0,17	0,03	0,58	3,27			0,01	0,01	3,83	0,11				
	14621	Щи из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	200	5,30	7,38	7,81	118,06	8,00	0,07	0,07	25,67	20,81		2,14	3,06	3,98	0,14
	15830	Котлета Сочная	70	10,50	15,45	3,50	196,05						2,22	47,78	22,05	74,12	1,03
	14832	Рис отварной с овощами	150	3,72	5,51	37,12	212,90			0,06	0,04	2,10	2,52				
	14830	Напиток лимонный	180	0,13	0,01	6,42	28,33			0,01	0,00	5,76	0,03	16,48	33,48	89,25	0,73
	671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45			0,06	0,02	0,58		5,94	1,73	0,32	0,10
	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43			0,05	0,02	0,42		7,00	13,50	34,00	0,90
		Итого:	670	23,38	28,03	81,09	681,51	8,00	0,25	0,16	37,35	26,68		93,44	74,42	201,77	4,07
		Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)															
	13691	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,26			0,01	0,00	1,40	0,02	3,40	2,80	6,00	0,10
	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
	14677	Рулет мясной с луком и яйцом	60	6,35	8,95	6,31	131,22	19,50	0,03	0,05	3,53	1,39		27,39	8,16	40,72	2,12
	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
	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:	493	12,61	19,06	58,86	457,38	19,50	0,27	0,18	36,83	3,94		61,98	59,85	163,12	5,62
		Итого:	1 735	46,78	59,57	218,81	1 608,59	86,66	0,87	0,83	76,31	30,68		360,01	160,10	627,08	11,36
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
	15508	Морковь порционная	20	0,27	0,02	1,45	7,08			0,01	0,01	1,05	0,27	5,67	7,98	11,55	0,15
	14638	Омлет натуральный	100	10,51	13,21	1,92	168,61	5,76	0,01	0,04	0,37	1,86		36,40	4,14	26,38	0,54
	14581	Каша 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:	340	17,93	23,06	34,21	416,02	61,02	0,11	0,26	2,89	2,19		229,71	41,71	196,63	1,19
	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	0,15
		Итого:	150	4,47	3,85	6,47	78,39	30,80	0,03	0,20	0,46			190,96	21,56	141,68	0,15
		Обед 1 (с 3 до 7 лет)															
	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	11,16	0,19
	14835	Суп из овощей на кур.бульоне	200	5,15	6,44	9,32	115,82	7,50	0,09	0,08	16,27	9,10		33,00	22,87	77,00	1,00
	15813	Запеканка картофельная с минтаем	160	10,32	11,15	26,63	249,34			0,24	0,16	30,70	4,76	36,61	37,95	96,21	1,96
	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
	13299	Кисель из ягод	180	0,20	0,08	14,32	58,61			0,01	0,01	39,84	0,14	9,14	6,18	9,81	0,29
	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43			0,05	0,02	0,42		14,10			1,17
		Итого:	630	19,89	20,75	72,26	554,55	7,50	0,45	0,29	91,40	15,97		104,75	82,99	223,39	5,32
		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	0,26
	15837	Тефтели мясные с соусом сметанным	60/60	7,02	10,22	8,85	155,45	17,40	0,04	0,04	1,42	1,08		36,14	9,86	42,05	0,49
	14035	Каша ячневая вязкая	150	3,23	4,83	21,12	140,85			0,09	0,03	2,44		27,18	16,23	111,15	0,59
	12824	Чай с сахаром	180				39,92							0,30			0,03
	14743	Булочка Молочная	50	4,41	3,61	24,58	148,47	4,08	0,07	0,05	0,27	1,58		32,19	7,89	45,27	0,44
	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:	560	17,03	20,95	77,43	586,38	21,48	0,25	0,15	16,83	7,19		121,48	51,86	238,92	2,54
		Итого:	1 680	59,12	68,60	190,36	1 615,32	120,80	0,84	0,90	111,59	26,26		646,90	198,12	800,53	9,20
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
	15377	Каша молочная пшеничная жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	7,54	6,00	36,35	229,53	28,16	0,21	0,17	1,31	0,14		134,23	47,42	184,90	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	12,61	13,76	62,81	425,45	72,42	0,27	0,28	2,06	0,19		252,26	60,81	280,90	1,72
	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)															
	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	14,08	7,06	13,83	0,35
	15640	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	200	5,11	7,36	9,74	125,61	6,00	0,06	0,07	15,52	9,09		42,51	23,46	74,40	1,21
	14993	Гуляш из отварного мяса свинины	40/40	11,76	18,75	2,72	226,61			0,01	0,01	1,08	1,01	5,90	4,22	10,17	0,17
	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	0,82
	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
	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
	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43			0,05	0,02	0,42		14,10			1,17
		Итого:	690	26,67	34,85	79,84	738,03	8,00	0,39	0,23	41,00	16,30		139,46	72,38	210,34	5,52
		Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)															
	12906	Десерт фруктовый (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	39,96			0,03	0,02	9,00	0				