

Согласовано

Циклическое меню Сад 4-х разовое основное

на период с 29.09.2025г. по 03.10.2025



Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Угле- воды	Калл	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Ca (мг)	P (мг)	Mg (мг)	Na (мг)
Понедельник																
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																
	14884	Батон с маслом и сыром	30/5/5	3,47	6,00	15,46	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	1,28	0,08	135,81	33,84	157,99	0,48
	12613	Чай с молоком	180	1,60	1,76	10,97	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72		66,25	7,70	46,50	0,08
		Итого:	422	9,87	11,07	61,90	386,71	71,70	0,15	0,27	2,01	0,13	263,85	47,23	218,76	0,98
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																
	15438	Напиток сывороточный	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)																
29/09/24	12500	Салат Степной	90	0,79	1,97	4,22	37,77		0,03	0,02	4,80	0,92	11,81	10,42	24,26	0,36
	14521	Ши из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	200	5,30	7,36	7,81	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
30/09/24	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	0,02
	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		0,40	5,60	10,80	27,20	0,72
		Итого:	640	39,99	24,00	82,37	699,07	16,00	0,23	0,15	34,56	25,01	84,89	47,76	131,42	4,62
Уютный полдник (с 3 до 7 лет)																
	13561	Десерт фруктовый (груша)	90	0,36	0,27	9,27	40,95		0,02	0,03	4,50	0,36	17,10	10,80	14,40	2,07
20/10/24	12815	Салат из свежей капусты	40	0,82	2,03	3,75	35,81		0,01	0,02	14,42	15,12	19,25	6,75	12,64	0,25
	15953	Котлета рубленая (говядина, птица)	70	9,12	12,73	11,04	195,19	3,28	0,09	0,04	0,21		28,12	14,90	46,27	0,95
30/09/24	12824	Чай с сахаром	180			9,96	39,92						0,30			0,03
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,40	5,60	10,80	27,20	0,72
31/09/24	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
05/09/21	13092	Ватрушка с повидлом	50	3,62	2,18	30,73	181,81	6,40	0,05	0,04	0,14	1,07	24,38	7,96	40,78	1,30
		Итого:	900	19,69	22,89	104,48	792,38	11,73	0,29	0,18	19,27	21,63	109,15	51,23	141,39	7,87
	Итого:	1 842	60,43	58,05	265,85	1 827,57	99,43	0,63	0,60	55,84	46,78		444,49	138,40	492,56	12,61
Вторник																
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																
	14884	Батон с маслом и сыром	30/5/5	3,47	6,00	15,46	129,83	33,26	0,04	0,03	0,04	0,05	51,78	5,69	46,50	0,42
ТТК	12871	Десерт фруктовый (яблоко)	70	0,26	0,28	8,88	31,08		0,02	0,01	7,00	0,14	11,20	6,36	7,70	1,54
	14638	Омлет натуральный	100	10,51	13,21	1,92	160,61	193,76	0,06	0,37	0,37	2,32	85,28	13,17	170,78	18,84
	14581	Какао с молоком	180	3,66	3,82	15,35	110,50	22,00	0,05	0,17	1,43		134,66	23,90	112,10	0,58
		Итого:	390	17,94	23,31	39,62	440,02	249,82	0,17	0,59	8,84	2,51	283,12	49,05	337,98	21,28
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)																
	13874	Салат Здоровье	40	0,70	7,34	2,77	79,94		0,02	0,02	3,05	3,33	11,35	10,23	19,84	0,36
	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	65,13	1,06
	15852	Запеканка картофельная с говядиной С	150	9,79	13,48	26,11	288,93	1,06	0,18	0,10	29,71	2,88	16,40	35,74	62,73	1,47
	14602	Компот из ягод	180	0,22	0,09	11,16	94,18		0,01	0,01	43,20	0,15	6,06	6,70	7,13	0,31
	12607	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:	635	21,82	29,44	61,12	723,44	9,86	0,41	0,26	93,18	22,93	107,87	88,22	248,93	6,64
Уютный полдник (с 3 до 7 лет)																
28/09/24	15535	Икра кабачковая (консерв)	40	0,80	3,74	3,23	46,77		0,02	0,03	23,33	23,48	26,09	11,26	30,04	0,99
31/09/24	15850	Голубцы ленивые из говядины с рисом	80	5,48	5,58	5,88	104,68	6,00	0,02	0,03			19,69	7,94	41,94	0,82
	15847	Макароны отварные	130/5	5,01	5,59	32,08	199,61		0,08	0,02			2,90			
	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		0,40	5,60	10,80	27,20	0,72
	13651	Вафли в ас. 18 г.	19	1,03	6,22	11,16	95,74									
		Итого:	473	14,16	21,41	61,42	495,01	6,60	0,16	0,07	23,33	26,84	63,37	30,00	99,17	2,63
	Итого:	1 678	58,61	78,79	202,14	1 799,99	361,88	0,78	1,15	127,62	52,28		648,21	195,03	888,96	29,74
Среда																
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																
	14884	Батон с маслом и сыром	30/5/5	3,47	6,00	15,46	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	200/2	4,87	4,86	22,72	154,09	27,68	0,09	0,17	1,28	0,32	135,81	33,84	157,99	0,49
	12613	Чай с молоком	180	1,60	1,76	10,97	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72		66,25	7,70	46,50	0,08
		Итого:	427	9,94	12,62	49,17	350,01	71,94	0,15	0,28	2,63	0,37	263,85	37,23	263,99	0,99
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																
	15438	Напиток сывороточный	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)																
	14017	Винегрет овощной	40	0,57	2,48	3,46	38,55		0,02	0,02	4,30	1,13	10,13	8,75	18,86	0,36
	14884	Суп гороховый на кур.бульоне	200	8,07	3,87	15,85	128,70	7,00	0,22	0,06	9,85	0,36	37,09	32,94	101,49	1,90
	15253	Фрикадельки из говядины из п/ф	70	12,73	10,81	8,00	180,15				0,68	1,11			0,05	
31/09/24	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
ТТК	10381	Компот из сухофруктов	180			11,16	71,84		0,01	0,03			6,22			0,02
	12607	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:	685	30,24	22,06	63,20	692,26	26,20	0,51	0,23	14,83	6,19	81,78	118,21	248,94	6,83
Уютный полдник (с 3 до 7 лет)																
01/10/21	13099	Салат из моркови с сахаром	90	0,75	0,06	6,97	31,39		0,03	0,04	2,88	0,23	15,54	21,89	31,68	0,41
	13582	Десерт фруктовый (груша)	80	0,32	0,24	8,24	36,40		0,02	0,02	4,00	0,32	15,20	9,80	12,80	1,84
	15867	Запеканка творожная с крошкой Дружба с молоком сгущенным	100/20	14,90	8,20	30,97	267,28	56,00	0,04	0,10	0,20	0,54	75,79	10,23	81,73	3,21
30/09/24	12824	Чай с сахаром	180			9,96	39,92						0,30			0,03
	15937	Печенье сахарное	32	1,20	1,57	11,80	66,53									
		Итого:	472	17,17	10,97	88,06	431,62	68,84	0,08	0,16	7,68	1,09	166,94	41,72	125,21	6,49
	Итого:	1 764	57,39	44,83	227,53	1 543,19	166,14	0,76	0,67	23,64	7,86		442,66	197,25	630,13	13,41
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		0,06	6,60	3,00	21,00	0,37
	14654	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	100,00	0,03	0,16		0,24	26,00	4,80	76,80	10,00
	15282	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,84	5,14	19,48	156,52	36,00	0,08	0,22	1,82	0,26	171,57	22,16	140,52	5,40
30/09/24	12832	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,89	16,79	104,29	18,00	0,04	0,14	1,17		108,30	12,80	81,00	0,12
		Итого:	455	16,02	18,12	62,66	435,27	174,00	0,18	0,54	2,99	0,56	212,77	43,46	319,32	16,89
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																
01/10/24	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)																
20/10/24	12815	Салат из свежей капусты	40	0,82	2,03	3,75	35,81		0,01	0,02	14,42	15,12	19,25	6,75	12,64	0,25
	15070	Борщ с картофелем на курином бульоне	200	4,97	7,04	12,67	1333									

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

14884	Батон с маслом и сыром	30/9/5	3,47	6,00	15,40	120,83	39,26	0,04	0,03	0,04	0,05			51,78	5,09	45,50	0,42
15375	Каша молочная кукурузная жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	6,26	5,16	39,15	224,06	28,16	0,09	0,18	1,31	0,02			131,43	14,22	91,70	1,21
12813	Чай с молоком	160	1,60	1,76	10,97	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72				68,25	7,70	49,50	0,06
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)

15923	Коктейль мол. Милкшейк	180	5,04	2,70	20,16	125,10											
Итого:		180	5,04	2,70	20,16	125,10											

Обед 1 (с 3 до 7 лет)

33/2011 Дети групп	12801	Салат из свежеты	40	0,60	2,44	3,62	36,42		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	66,10	1,71
	14019	Виточки рубленые из говядины	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	2,66	4,37	13,15	127,38	22,16	0,14	0,11	22,49	0,16		41,93	28,75	85,48	1,07
	14848	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			1,96
	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	44,45	0,45	0,35	47,01	9,76		171,86	90,81	281,34	7,53

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

	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
	14730	Салат из моркови с яблоками и сахаром	60	0,05	0,11	5,37	25,13		0,03	0,03	3,95	0,21		14,09	16,63	29,62	0,69
	15681	Вареники ленивые отварные с молоком сгущ	120/20	5,79	1,72	29,01	154,68		0,01	0,03	0,20			64,03	6,67	48,28	0,04
392/2014 Дети групп	12624	Чай с сахаром	180			9,98	39,92							0,30			0,03
	15722	Печенье Овсяное	23	1,38	4,50	14,49	104,88										
	Итого:	463	8,14	6,67	67,09	261,01		0,06	0,09	8,16	0,53		94,42	35,10	85,69	2,60	
	Итого:	1765	47,52	49,32	232,98	1565,90	116,88	0,70	0,74	67,23	10,35		516,69	193,92	664,72	11,85	