



Циклическое меню Сад 4-х разовое основное

на период с 29.12.2025г. по 30.12.2025

Сборник рецептур	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества					ХЕ	
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	С (мг)	Е (мг)	Zn (мкг)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)		
Понедельник																			
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			
15366	Каша молочная манная жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	6,25	5,14	31,72	198,13	29,12	0,09	0,17	1,37	0,48		134,61	20,39	122,05	0,44			
395/2014 Дели прнт	12832	Кофеинный 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	12,51	14,02	64,00	432,26	80,38	0,16	0,34	2,58	0,53		294,69	38,68	249,55	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)																			
15535	Икра кабачковая (консерв)	40	0,80	3,74	3,23	49,77													
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			
288/2011	15816	Фрикадельки мясные	60	6,84	9,56	4,45	175,00	0,24	0,02	0,01	1,33		5,94	5,63	15,84	0,36			
317/2014 Дели прнт	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		
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			
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:	675	22,38	26,16	81,76	695,75	7,74	0,41	0,22	36,68	17,58		119,20	63,44	197,97	5,37	
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																			
14108	Десерт фруктовый (груша)	70	0,28	0,21	7,21	31,85		0,01	0,02	3,50	0,28	0,28	1,40	13,30	8,40	11,20	1,61		
33/2011 Дели прнт	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		
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		
392/2014 Дели прнт	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92							0,30			0,03		
469/2014 Дели прнт	12853	Булочка домашняя	50	4,30	7,01	31,50	206,29	5,20	0,07	0,04	0,18	3,18		24,92	7,58	44,03	0,70		
	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	19,55	27,98	102,73	740,90	5,20	0,19	0,13	9,46	7,54	0,28	1,40	78,16	69,66	195,00	4,43
			Итого:	1822	54,49	68,25	265,59	1938,31	93,32	0,76	0,69	48,72	25,65	0,28	1,40	492,05	171,78	642,52	10,79
Вторник																			
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																			
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			
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			
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	190	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:	380	15,82	21,21	34,25	391,17	238,02	0,14	0,50	7,13	2,49		212,91	31,95	273,36	20,66	
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																			
14644	Снекок	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)																			
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		
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			
14745	Котлета рубленая Сочная	60	5,89	5,41	19,21	149,07	3,20	0,05	0,04	0,21			26,89	13,05	41,43	0,82			
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			
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			
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:	670	19,08	19,51	82,88	583,40	33,36	0,40	0,29	47,90	14,53		151,93	86,37	248,71	5,78	
Уплотненный полдник (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			
286/2014 Дели прнт	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		
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		
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													
			Итого:	526	16,51	19,07	70,30	526,82	17,40	0,40	0,21	15,74	4,01		80,66	167,53	293,19	6,19	
			Итого:	1756	58,39	64,41	207,41	1642,91	325,78	0,99	1,24	72,43	21,03		669,35	313,60	989,17	32,62	