

Циклическое меню Сад 4-х разовое основное

на период с 30.03.2026г. по 03.04.2026

Сборник рецептур	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)	
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	
	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	
	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		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)																			
	15438	Напиток сыровоточный	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)																			
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	
	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	
	15928	Биточки куриные	70	7,70	4,20	10,50	110,60					0,89					0,04		
	14832	Рис отварной с овощами	150	3,72	5,51	37,12	212,90		0,06	0,04	2,10	2,52			16,48	33,48	89,25	0,73	
ТТК	10381	Компот из сухофруктов	180			17,96	71,84								0,22			0,02	
	12807	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: 705		22,21	19,44	106,43	689,50	8,00	0,28	0,18	31,69	28,25			100,53	78,22	217,29	4,54	
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																			
ТТК	13483	Десерт фруктовый (апельсин)	80	0,72	0,16	6,48	30,24		0,03	0,02	48,00	0,72	0,72	1,60	27,20	10,40	18,40	0,24	
33/2011 Дели принт	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	
	15846	Рулет мясной с луком и яйцом	80	8,42	9,24	8,44	150,65	25,10	0,04	0,07	5,07	0,69			36,75	11,07	53,80	2,75	
	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	
392/2014 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	
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: 580		18,34	19,94	89,85	612,20	28,60	0,34	0,24	83,07	6,63	0,72	1,60	108,13	77,22	227,24	6,31	
		Итого: 1 892		51,93	52,38	277,98	1 791,08	109,02	0,78	0,71	116,82	34,95	0,72	1,60	458,12	183,04	632,23	12,57	
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	
	13605	Десерт фруктовый (груша)	65	0,26	0,20	6,70	29,58		0,01	0,02	3,25	0,26	0,26	1,30	12,35	7,80	10,40	1,50	
	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	
	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: 385		15,55	20,84	30,71	425,36	236,02	0,13	0,49	4,25	2,63	0,26	1,30	203,55	32,95	268,16	20,82	
401/2004 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	
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																			
	14017	Винегрет овощной	40	0,57	2,48	3,49	38,55		0,02	0,02	4,30	1,13			10,13	8,75	18,86	0,36	
	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	
	15901	Запеканка картофельная с навагой	160	11,74	11,45	26,93	257,72		0,19	0,11	30,70	4,75			19,41	37,95	98,21	1,62	
	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	
378/2014 Дели плюс	13299	Кисель из ягод	180	0,20	0,08	14,32	58,81		0,01	0,01	39,84	0,14			9,14	6,18	9,81	0,29	
		Итого: 640		22,10	21,22	79,02	595,52	7,50	0,43	0,26	93,10	18,30			96,08	86,55	231,08	5,54	
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																			
286/2014 Дели плюс	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	
317/2014 Дели плюс	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	
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03	
	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	
	15229	Пряник в асс. 30гр	30	1,50	1,65	22,50	110,85												
		Итого: 530		16,31	19,74	91,17	607,59	17,40	0,19	0,10	16,57	6,09			83,20	38,38	131,23	2,50	
		Итого: 1 705		58,14	65,68	217,64	1 747,04	291,92	0,79	1,05	115,31	27,02	0,26	1,30	570,37	181,13	776,17	29,01	
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	
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																			
	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)																			
19/2011 Дели принт	12850	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,44	2,06	1,27	25,37		0,01	0,01	2,86	0,95			12,19	7,11	14,38	0,32	
	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	
282/2011	15827	Котлета рубленая (говядина, птица)	60	7,81	10,80	9,44	166,21	2,80	0,05	0,04	0,18	2,01			37,00	13,52	42,21	0,92	
	15986	Овощи тушеные	130	2,61	3,30	19,32	117,40	15,60	0,14	0,09	25,48	0,30			38,32	34,39	85,75	1,32	
	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		20,55	24,31	71,15	585,54	26,40	0,38	0,26	49,80	15,54			160,37	91,00	244,26	6,15	
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	0,29	
	13882	Десерт фруктовый (банан)	100	1,56	0,52	21,84	98,28		0,04	0,05	10,40	1,56	1,56	2,08	8,32	43,68	29,12	0,62	
	15756	Сырники классические со сгущенным молоком	100/20	13,65	10,21	43,21	319,39		0,01	0,03	0,20	1,55			62,14	6,94	44,75	0,04	
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03	
	15933	Печенье сахарное 16 гр.	16	1,20	1,57	11,90	66,53												
		Итого: 456		16,46	12,34	89,08	533,28		0,08	0,11	12,62	3,64	1,56	2,08	81,71	65,94	96,04	0,98	
		Итого: 1 703		49,67	50,49	237,29	1 610,27	98,82	0,73	0,65	64,48	19,37	1,56	2,08	494,34	217,75	621,19	8,84	
Четверг																			
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																			
	14805	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,50	94,00	0,02	0,13		0,18			10,80	6,00	43,60	0,64	
	14728	Батон с маслом	30/5	2,29	4,50	15,49	111,56	20,00	0,03	0,02		0,05			6,90	3,90	21,00	0,37	
	14867	Суп молочный гречневый	2																

	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	
	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:	555	17,12	20,51	82,46	626,71	26,48	0,32	0,22	34,17	4,88		113,36	70,88	205,54	4,90	
			Итого:	1 790	69,68	62,28	225,35	1 784,37	246,48	1,02	1,20	65,56	9,90		742,75	231,06	861,75	12,63	

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	
	15364	Каша молочная геркулесовая жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	5,97	8,62	29,13	217,95	29,20	0,18	0,19	1,38	0,51			143,99	54,58	197,05	1,23	
	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	11,03	16,38	55,58	413,87	73,46	0,24	0,31	2,13	0,56		262,03	67,97	293,05	1,74	

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)																			
	13982	Салат Здоровье	60	1,05	11,06	4,17	120,41		0,03	0,03	4,58	5,02			17,06	15,38	29,84	0,54	
	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	69,10	1,71	
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	
372/2014	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	0,92	
	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:	680	25,04	38,56	93,24	820,23	19,50	0,28	0,18	12,78	12,85		96,79	74,77	225,95	6,27	

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																			
	14938	Салат из моркови с яблоками	60	0,55	3,15	5,18	51,24		0,03	0,03	4,60	1,82			13,71	15,33	21,65	0,88	
	13767	Десерт фруктовый (груша)	100	0,40	0,30	10,30	45,50		0,02	0,03	5,00	0,40			19,00	12,00	16,00	2,30	
	15941	Пудинг из творога Дружба с повидлом	120/20	10,46	5,19	21,48	186,36	30,00	0,01	0,06		1,07			10,72	3,04	25,36	3,28	
392/2014 Дети плюс	12624	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03	
	15987	Печенье Курабье для дет.питания	20	1,40	4,00	13,00	93,60												
			Итого:	500	12,81	12,64	59,94	416,62	30,00	0,06	0,12	9,60	3,29		43,73	30,37	63,01	6,49	
			Итого:	1 787	53,93	70,28	228,92	1 775,82	122,96	0,58	0,61	24,51	16,71		402,54	173,11	582,02	14,49	