



**Циклическое меню для детей в группах общеразвивающей, компенсирующей и комбинированной направленности (от 3-х до 7 лет)**

2 неделя

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества					ХЕ	
				Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мкг)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)		Fe (мг)
<b>Понедельник</b>																			
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																			
3/2011 Дети-поинт	15906	Батон с маслом и сыром	300/5	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
183/14	19176	Каша молочная манная жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	6,25	4,40	31,83	191,90	8,00	0,06	0,15	0,63	0,48	3,06	5,81	134,61	20,39	122,05	0,44	
395/2014 Дети-плюс	16813	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	
<b>Итого:</b>			<b>427</b>	<b>12,51</b>	<b>13,28</b>	<b>64,10</b>	<b>426,03</b>	<b>59,26</b>	<b>0,14</b>	<b>0,32</b>	<b>1,84</b>	<b>0,53</b>	<b>3,06</b>	<b>5,81</b>	<b>294,69</b>	<b>38,68</b>	<b>249,55</b>	<b>0,98</b>	<b>5,34</b>
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>																			
401/2014 Дети-плюс	14454	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	
<b>Итого:</b>			<b>180</b>	<b>5,37</b>	<b>4,63</b>	<b>7,77</b>	<b>94,17</b>	<b>37,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,24</b>	<b>0,56</b>				<b>229,40</b>	<b>25,90</b>	<b>170,20</b>	<b>0,19</b>	<b>0,65</b>
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																			
33/2011 Дети-поинт	14768	Салат из свеклы	60	0,90	3,66	5,28	57,63		0,01	0,02	6,00	1,66			22,20	13,20	25,87	0,84	
14936	14936	Рассольник ленинградский на кур.бульоне со сметаной	200/10	5,64	8,83	14,13	158,58	17,50	0,11	0,09	14,10	1,97			37,26	26,66	97,62	1,15	
288/2014	19029	Фрикадельки мясные (мясо птицы,говядина) С фарш цех	80	1,94	4,62	5,91	72,97		0,03	0,01	0,51	1,84	0,05	0,09	7,93	7,47	20,96	0,48	
137/214 Дети-плюс	19655	Рагу из овощей	130/5	2,54	10,60	14,49	163,47	29,75	0,10	0,08	23,38	2,62			41,97	27,09	68,44	0,97	
ТТК	11691	Компот из ягод замороженной	180	0,22	0,09	23,13	94,19		0,01	0,01	43,20	0,22			8,42	6,70	7,13	0,35	
	14392	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	
	14395	Хлеб ржаной	50	3,40	0,65	19,90	99,05		0,09	0,04		0,70			23,50	24,50	78,50	1,95	
<b>Итого:</b>			<b>735</b>	<b>16,36</b>	<b>28,70</b>	<b>91,88</b>	<b>691,27</b>	<b>47,25</b>	<b>0,39</b>	<b>0,27</b>	<b>87,18</b>	<b>9,47</b>	<b>0,05</b>	<b>0,09</b>	<b>146,88</b>	<b>116,43</b>	<b>325,72</b>	<b>6,46</b>	<b>7,66</b>
<b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b>																			
Tab.№24/96	8074	Десерт фруктовый (яблоко)	75	0,30	0,30	7,35	33,30		0,02	0,02	7,50	0,30			12,00	6,75	8,25	1,65	
ТАБ 24/96	15994	Икра кабачковая (консерв)	30	0,63	2,84	2,71	38,92												
800/97	4568	Вареники с картофелем и маслом	150/5	6,99	7,80	41,77	265,24	0,02	0,00	0,01		0,02		1,20		1,58	0,01		
392/2014 Дети-плюс	14384	Чай с сахаром	180			9,98	39,92							0,30			0,03		
ТТК	18897	Печенье 1шт.	20	1,50	1,96	14,88	83,16												
	14392	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		
<b>Итого:</b>			<b>480</b>	<b>11,14</b>	<b>13,16</b>	<b>85,73</b>	<b>505,92</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>7,50</b>	<b>0,78</b>			<b>19,10</b>	<b>17,55</b>	<b>36,95</b>	<b>2,41</b>	<b>7,14</b>
<b>Итого:</b>			<b>1 822</b>	<b>45,38</b>	<b>59,77</b>	<b>249,48</b>	<b>1 717,38</b>	<b>143,53</b>	<b>0,63</b>	<b>0,88</b>	<b>97,08</b>	<b>10,78</b>	<b>3,11</b>	<b>5,90</b>	<b>690,07</b>	<b>198,56</b>	<b>782,41</b>	<b>10,04</b>	<b>20,79</b>
<b>Вторник</b>																			
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																			
3/2011 Дети-поинт	15906	Батон с маслом и сыром	300/5	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	
Tab.№24/96	12776	Десерт фруктовый (банан)	70	1,05	0,35	14,70	66,15		0,03	0,04	7,00	1,05	1,09	1,46	5,60	29,40	19,60	0,42	
215/2014	12305	Омлет натуральный	100	10,51	13,21	11,92	168,61	190,03	0,07	0,38	0,37	10,51	10,51	1,70	76,91	13,08	172,83	1,94	
394/2014 Дети-плюс	14414	Чай с молоком	180	1,60	1,38	11,02	62,85		0,01	0,07	0,33		1,60	3,03	66,25	7,70	49,50	0,08	
<b>Итого:</b>			<b>390</b>	<b>16,63</b>	<b>20,93</b>	<b>43,13</b>	<b>427,44</b>	<b>223,29</b>	<b>0,15</b>	<b>0,52</b>	<b>7,74</b>	<b>11,61</b>	<b>13,20</b>	<b>6,18</b>	<b>200,54</b>	<b>55,87</b>	<b>288,43</b>	<b>2,86</b>	<b>3,59</b>
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>																			
645/96	17598	Снежок	160	4,46	4,13	17,82	126,23	33,00	0,05	0,21	1,49			199,65	24,75	155,10	0,17		
<b>Итого:</b>			<b>160</b>	<b>4,46</b>	<b>4,13</b>	<b>17,82</b>	<b>126,23</b>	<b>33,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,21</b>	<b>1,49</b>			<b>199,65</b>	<b>24,75</b>	<b>155,10</b>	<b>0,17</b>	<b>1,49</b>	
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																			
Tab.№ 24/199	15394	Огурец свежий	25	0,18	0,03	0,49	2,94		0,01	0,01	1,82	0,03		4,42	3,64	7,80	0,13		
58/2011	18406	Борщ с картофелем на кур. бульоне со сметаной	200/10	5,20	8,54	13,03	149,74	17,00	0,09	0,09	13,25	1,94		44,42	26,97	85,50	1,36		
ТТК	18987	Котлета Веста рыбная из минтая	70	9,65	8,93	5,68	141,65									0,14			
472/96	14275	Картофельное пюре	130	2,92	4,43	19,15	128,19	0,02	0,14	0,11	22,49	0,04	0,60	1,25	43,18	28,75	85,48	1,07	
699/2004	18370	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		
	14394	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		0,56		18,80	19,60	62,80	1,56		
	14392	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		
<b>Итого:</b>			<b>675</b>	<b>22,52</b>	<b>22,72</b>	<b>69,73</b>	<b>573,47</b>	<b>17,02</b>	<b>0,36</b>	<b>0,26</b>	<b>43,32</b>	<b>3,05</b>	<b>0,60</b>	<b>1,25</b>	<b>122,36</b>	<b>91,49</b>	<b>269,24</b>	<b>4,95</b>	<b>5,81</b>
<b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b>																			
53/2013 Самара	18446	Салат Витаминный с маслом растительным	40	0,09	2,05	3,22	31,68		0,00	0,00	1,12	0,91		2,39	1,27	1,70	0,26		
403/96	18969	Плов из говядины	30/150	12,80	14,41	39,99	340,87		0,06	0,04	1,31	3,06		14,02	31,05	87,91	0,77		
392/2014 Дети-плюс	14384	Чай с сахаром	180			9,98	39,92							0,30			0,03		
ТТК	18575	Плюшка Московская	50	4,20	3,49	31,13	172,77	3,50	0,07	0,02		1,83		8,89	6,26	35,59	0,82		
	14392	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		
<b>Итого:</b>			<b>470</b>	<b>18,81</b>	<b>20,21</b>	<b>93,36</b>	<b>630,62</b>	<b>3,50</b>	<b>0,17</b>	<b>0,08</b>	<b>2,43</b>	<b>6,26</b>		<b>31,20</b>	<b>49,37</b>	<b>152,40</b>	<b>2,60</b>	<b>7,78</b>	
<b>Итого:</b>			<b>1 695</b>	<b>62,42</b>	<b>67,99</b>	<b>224,04</b>	<b>1 757,75</b>	<b>276,81</b>	<b>0,73</b>	<b>1,08</b>	<b>54,97</b>	<b>20,93</b>	<b>13,80</b>	<b>7,43</b>	<b>553,75</b>	<b>221,48</b>	<b>865,17</b>	<b>10,57</b>	<b>18,67</b>
<b>Среда</b>																			
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																			
3/2011 Дети-поинт	15906	Батон с маслом и сыром	300/5	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	
Tab.№24/96	19169	Каша молочная ячневая жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	4,87	4,17	22,82	148,29	8,00	0,07	0,15	0,59	0,32	2,85	5,41	135,81	23,84	157,99	0,49	
397/2014 Дети-плюс	16812	Какао с молоком	180	3,68	3,82	15,35	110,50	22,44	0,05	0,17	1,43	0,01		134,86	23,90	112,10	0,58		
<b>Итого:</b>			<b>427</b>	<b>12,02</b>	<b>13,99</b>	<b>53,66</b>	<b>388,61</b>	<b>63,70</b>	<b>0,16</b>	<b>0,35</b>	<b>2,06</b>	<b>0,38</b>	<b>2,85</b>	<b>5,41</b>	<b>322,45</b>	<b>53,43</b>	<b>316,59</b>	<b>1,49</b>	<b>4,47</b>
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>																			
645/96	17628	Ацидофилин	160	4,48	4,00	6,40	79,52											0,53	
<b>Итого:</b>			<b>160</b>	<b>4,48</b>	<b>4,00</b>	<b>6,40</b>	<b>79,52</b>												<b>0,53</b>
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																			
25/2004	14723	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		
11708	11708	Суп картофельный с фрикадельками (мясо птицы,говядина)С	25/200	6,50	4,62	14,91	127,22	0,01	0,12	0,11	18,29	6,50	6,50	66,73	17,17	29,47	104,42	1,58	
ТТК	17030	Шницель рубленый из птицы	75	7,37	8,77	23,99	204,34	3,90	0,06	0,05	0,25	2,56		41,22	16,61	52,73	1,08		
336/2014 Дети-плюс	14718	Капуста свежая тушеная	130	3,10	4,74	12,96	106,85		0,05	0,07	71,22	2,22		82,77	27,34	55,47	1,07		
392/2014 Дети-плюс	14740	Кисель из сока натурального	180	0,28	0,05	34,05	137,80		0,01	0,01	1,08	0,05		8,03	2,16	10,71	0,82		
14394	14394	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		0,56		18,80	19,60	62,80	1,56		
ТТК	14398	Хлеб пшеничный	25	2,15	0,33	11,30													

282/2011 Дели плюс	19654	Биточки рубленые (мясо птицы,говядина)	70	3,10	5,79	11,00	108,47	3,26	0,05	0,04	0,21	2,39			27,64	14,83	46,02	0,95	
317/2019 sz	14755	Гороховое пюре	130	14,68	4,32	30,69	220,37	18,20	0,57	0,12		0,36			62,56	56,33	146,27	4,50	
372/2014 Дели плюс	14391	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	
	14392	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	
	14394	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		0,56			18,80	19,60	62,80	1,56	
<b>Итого:</b>			<b>670</b>	<b>28,08</b>	<b>19,95</b>	<b>86,18</b>	<b>636,60</b>	<b>39,46</b>	<b>0,84</b>	<b>0,31</b>	<b>31,40</b>	<b>5,81</b>			<b>181,32</b>	<b>131,58</b>	<b>373,00</b>	<b>9,80</b>	<b>7,18</b>
<b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b>																			
33/2011 Дели плюс	14768	Салат из свеклы	60	0,90	3,66	5,28	57,63		0,01	0,02	6,00	1,66			22,20	13,20	25,87	0,84	
249/2014.ак т 11.12.18	16070	Рыба минтай запеченная в омлете	80	16,56	6,35	2,62	133,90	51,60	0,12	0,19	0,10	1,50			56,98	4,00	48,24	5,72	
476/2013 Самара	18419	Картофель запеченный с растительным маслом	130	2,93	5,08	23,88	152,97		0,18	0,10	29,30	2,14			17,59	33,87	85,66	1,34	
	14777	Сок	180	0,90	0,18	18,18	77,94		0,02	0,02	3,60	0,18			12,60	7,20	12,60	2,52	
ТТК	18357	Пряники в асс. 2Тг.	27	1,35	1,49	20,20	99,61												
ТТК	14398	Хлеб пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	56,73		0,06	0,02		0,58			7,00	13,50	34,00	0,90	
<b>Итого:</b>			<b>502</b>	<b>24,79</b>	<b>17,09</b>	<b>81,46</b>	<b>578,78</b>	<b>51,60</b>	<b>0,38</b>	<b>0,36</b>	<b>39,00</b>	<b>6,05</b>			<b>116,37</b>	<b>71,77</b>	<b>206,37</b>	<b>11,32</b>	<b>6,79</b>
<b>Итого:</b>			<b>1 852</b>	<b>64,40</b>	<b>50,30</b>	<b>236,57</b>	<b>1 656,58</b>	<b>132,32</b>	<b>1,38</b>	<b>1,00</b>	<b>79,61</b>	<b>12,39</b>	<b>5,66</b>	<b>10,73</b>	<b>600,70</b>	<b>275,56</b>	<b>858,54</b>	<b>24,61</b>	<b>19,71</b>
<b>Пятница</b>																			
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																			
3/2011 Дели плюс	15906	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	
таб 4/96	19167	Каша молочная геркулесовая жидкая с сахаром и маслом С	200/5/2	5,97	6,62	29,13	217,95	8,04	0,15	0,18	1,28	5,97	5,95	5,90	132,55	46,03	172,06	1,04	
395/2014 Дели плюс	16813	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	
<b>Итого:</b>			<b>427</b>	<b>12,23</b>	<b>17,51</b>	<b>61,40</b>	<b>452,07</b>	<b>59,30</b>	<b>0,22</b>	<b>0,35</b>	<b>2,49</b>	<b>6,02</b>	<b>5,95</b>	<b>5,90</b>	<b>292,63</b>	<b>64,32</b>	<b>299,56</b>	<b>1,58</b>	<b>5,12</b>
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>																			
401/2014 Дели плюс	14386	Кефир	180	5,37	4,63	7,40	92,69	37,00	0,07	0,31	1,30				2,22	25,90	166,50	0,19	
<b>Итого:</b>			<b>180</b>	<b>5,37</b>	<b>4,63</b>	<b>7,40</b>	<b>92,69</b>	<b>37,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,31</b>	<b>1,30</b>				<b>2,22</b>	<b>25,90</b>	<b>166,50</b>	<b>0,19</b>	<b>0,62</b>
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																			
62/97	9083	Салат из свежей капусты (молодая)	40	0,05	1,98	2,28	27,14		0,00	0,00	0,20	0,05		320,00	4,08	1,70	2,84	0,06	
147/2004	10355	Суп с макаронными изделиями на кур. бульоне	200	4,37	6,32	12,25	123,37	5,20	0,05	0,03	2,13	2,06			13,07	7,73	42,72	0,55	
401/96	19010	Гуляш из отварного мяса говядины	40/40	12,19	14,15	2,62	186,58		0,01	0,01	0,80	1,82			10,74	1,90	8,03	0,20	
314/2014 Дели плюс	14696	Каша перловая вязкая	130	2,64	3,61	18,79	118,17	18,20	0,03	0,02		0,35			12,88	11,27	92,02	0,52	
	15024	Компот из сливы	180	1,44	0,54	23,27	103,69		0,11	0,07	18,00	1,08			36,18	16,20	36,00	0,92	
	14392	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	
	14394	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		0,56			18,80	19,60	62,80	1,56	
<b>Итого:</b>			<b>690</b>	<b>25,13</b>	<b>27,38</b>	<b>84,16</b>	<b>683,57</b>	<b>23,40</b>	<b>0,32</b>	<b>0,18</b>	<b>21,13</b>	<b>6,38</b>		<b>320,00</b>	<b>101,34</b>	<b>69,19</b>	<b>271,61</b>	<b>4,53</b>	<b>7,01</b>
<b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b>																			
Таб.№24/96	8277	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	
40/2014 Дели плюс	18444	Салат из моркови с яблоками	60	0,16	3,12	3,00	40,67		0,01	0,01	2,93	1,39			5,55	3,85	5,03	0,64	
ТТК	18298	Запеканка творожная с крошкой и молоком	120/20	21,39	13,07	44,72	382,08	105,60	0,06	0,17	0,20	0,51			87,78	12,99	118,04	7,51	
392/2014 Дели плюс	14802	Чай без сахара	180																
ТТК	14481	Вафли в асс 1шт.	шт	1,03	5,22	11,16	95,74	1,08	0,01	0,00		0,85			1,44	1,08	7,56	0,11	
<b>Итого:</b>			<b>450</b>	<b>22,85</b>	<b>21,62</b>	<b>66,08</b>	<b>550,34</b>	<b>106,68</b>	<b>0,09</b>	<b>0,21</b>	<b>6,63</b>	<b>3,03</b>	<b>0,28</b>	<b>1,40</b>	<b>108,07</b>	<b>26,32</b>	<b>141,83</b>	<b>9,87</b>	<b>5,51</b>
<b>Итого:</b>			<b>1 747</b>	<b>65,58</b>	<b>71,13</b>	<b>219,05</b>	<b>1 778,67</b>	<b>226,38</b>	<b>0,71</b>	<b>1,05</b>	<b>31,54</b>	<b>15,43</b>	<b>6,23</b>	<b>327,30</b>	<b>504,26</b>	<b>185,72</b>	<b>879,50</b>	<b>16,17</b>	<b>18,25</b>