

03.03.2025

МБУ
детский сад
"Солдатово"
Жуковский район
г.с.м.

"Утврждаю"
Директор ООО "Ак Барс"
Галиева Э.А.



Циклическое меню для детей в группах общеразвивающей направленности, Сад 1 неделя

04.03.2025

04.03.2025

Сборник рецептов	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества						ХЕ
			Белки	Жиры	Угле- ды	Кал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мкг)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	
Вторник 1 неделя																		
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																		
3/11 Дети приг	Батон с маслом	30/5	2,29	4,50	15,49	111,58		20,09	0,03	0,02		0,05			6,90	3,90	21,00	0,37
1а5 №24/96	Сезонные фрукты	80	1,56	0,52	21,84	98,28			0,04	0,05	10,40	0,42			8,32	43,88	29,12	0,62
215/2014	Омлет натуральный	100	10,51	13,21	1,92	168,61	190,03		0,07	0,38	0,37	10,51	10,51	1,70	76,91	13,08	172,83	1,94
ТТК	Повидло порционное	10	0,04		6,57	26,42			0,00	0,00		0,05			1,41	0,71	0,91	0,13
394/2014	Чай с молоком	180	1,60	1,38	11,92	62,60			0,01	0,07	0,33		1,80	3,03	66,25	7,70	49,50	0,08
Дети плюс																		
Итого:		425	15,00	19,60	56,83	487,71	210,03	0,16	0,52	11,10	11,03	12,11	4,73	159,86	69,07	273,36	3,15	4,74
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
401/2014	Снежок	150	5,00	4,63	19,98	141,63	37,00	0,06	0,24	1,67					223,85	27,75	173,90	0,19
Дети плюс																		
Итого:		150	5,00	4,63	19,98	141,63	37,00	0,06	0,24	1,67					223,85	27,75	173,90	0,19
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																		
ТТК	Салат "Здоровье"	80	1,05	11,06	4,17	120,41			0,03	0,03	4,58	5,02			17,06	15,38	29,84	0,54
	Щи из свежей капусты на кур.бульоне	200	5,29	7,38	7,81	118,04	8,00	0,07	0,07	25,67	1,91			47,78	22,60	74,12	1,03	
264/2014	Фрикадельки рыбные запеченные в соусе	75	13,24	6,50	5,15	132,11	28,58	0,10	0,13	0,11	1,54			65,82	7,29	45,26	2,47	
472/96	Картофельное пюре	130	2,92	4,43	19,15	126,19	0,02	0,14	0,11	22,49	0,04	0,60	1,25	43,18	28,75	65,48	1,07	
703/96	Кисель из сухофруктов	180	0,20	0,08	14,32	58,81		0,01	0,01	39,64	0,14			9,14	6,18	9,81	0,29	
	Хлеб ржаной	50	3,49	0,65	19,90	98,05		0,09	0,04		0,70			23,50	24,50	78,50	1,88	
ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	56,73		0,08	0,02		0,58			7,00	13,50	34,00	0,90	
Итого:		725	28,26	30,44	81,59	713,34	36,58	0,50	0,42	92,69	9,91	0,60	1,25	213,48	118,26	367,02	8,24	6,90
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
25/04	Салат Степной	90	0,95	2,88	5,06	45,32			0,04	0,03	5,76	1,11			14,17	12,50	29,11	0,43
252/2011	Биточки рубленые мясные	70	3,10	5,79	11,00	173,60	3,20	0,05	0,04	0,21	2,30			27,64	14,63	45,02	0,85	
Дети приг																		
315/2014	Рис отварной	130	3,25	8,31	34,34	207,14		0,04	0,02		2,78			8,50	23,40	70,71	0,50	
364/2011	Соус сметанный	15	0,22	0,58	0,82	9,78	3,75	0,00	0,00	0,02	0,03			3,94	0,54	3,35	0,02	
Поскольку 302/2014	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03	
Поскольку 687/96	Ватрушка с творогом	40	3,07	1,24	24,94	123,20	0,01	0,06	0,03	1,98	3,07	3,07	155,61	10,27	8,46	29,56	0,82	
	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,98		0,06	0,02		0,46			5,80	10,50	27,20	0,72	
Итого:		515	12,31	16,53	95,28	644,32	7,02	0,23	0,14	7,97	9,84	3,07	155,61	79,42	68,62	205,94	3,47	7,94
Итого:		1855	61,56	71,28	253,69	1 966,90	290,63	0,95	1,32	113,42	30,77	15,78	161,58	667,54	283,69	1 010,22	15,05	21,14



"Утверждено"
Директор ООО "Ак Барс"

Галиева Э.А.

Галиева Э.А.



Циклическое меню для детей в группах общеразвивающей направленности, Сад 1 неделя

05.03.2025

Сборник рецептов	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества						ХЕ
			Белки	Жиры	Углево-ды	Кал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мкг)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	
Среда 1 неделя																		
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																		
3/2011 Дети плюс	Батон с маслом и сыром	30/5/5	3,47	8,00	15,49	129,83	33,26	0,04	0,03	0,04	0,05			51,78	5,69	46,50	0,42	
185/14	Каша молочная кукурузная жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	8,26	4,45	38,25	218,10	8,00	0,07	0,16	0,60	0,02	2,92	5,54	131,43	14,22	91,70	1,21	
395/2014	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,69	16,79	104,28	18,00	0,04	0,14	1,17				108,30	12,60	81,00	0,12	
Итого:		427	12,52	13,34	70,53	462,23	59,26	0,14	0,33	1,81	0,07	2,92	5,54	291,51	32,51	219,20	1,76	5,88
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
11К	Бифидок	150	5,38	4,64	7,60	93,63		0,06	0,24					218,77	29,66	177,98	0,18	
Итого:		150	5,38	4,64	7,60	93,63		0,06	0,24					218,77	29,66	177,98	0,18	0,63
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																		
22/2014	Винегрет овощной	60	0,68	3,14	5,57	54,07		0,04	0,03	7,07	1,43			11,90	13,97	28,48	0,47	
147/2004	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	
277/2014 Дети плюс	Гречка по - Купечески	130/40	20,21	13,70	34,41	342,00	29,86	0,14	0,15		0,02			54,15	26,20	189,60	1,78	
372/2014 Дети плюс	Компот из яблок	180	0,16	0,16	11,18	46,88		0,01	0,01	4,08	0,08			6,74	3,67	4,49	0,92	
11К	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	
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,85	18,90	99,05		0,09	0,04		0,70			23,50	24,50	78,50	1,95	
Итого:		725	26,31	33,08	80,98	726,91	23,40	0,40	0,21	14,35	6,15			78,65	130,71	293,91	7,89	6,75
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
41/2011 Дети плюс	Салат из моркови с сахаром	60	0,07	0,01	3,22	13,23		0,00	0,00					1,85	2,19	3,17	0,01	
Таб. №24/96	Сезонные фрукты	80	1,56	0,52	21,84	96,28		0,04	0,05	10,40	0,42			8,32	43,68	29,12	0,62	
235/2011 Дети плюс	Пудинг из творога с яблоками и соусом	120/20	18,91	9,67	27,59	273,08	38,10	0,05	0,07	0,11	0,43	0,44	0,83	39,65	12,30	56,66	1,99	
392/2014 Дети плюс	Чай без сахара	180																
469/2014 Дети плюс	Булочка Домашняя	50	4,23	7,00	31,44	205,66	5,20	0,07	0,04	0,18	3,18			24,92	7,89	44,88	0,70	
Итого:		530	24,77	17,29	84,09	590,24	44,30	0,16	0,16	10,69	4,82	0,44	0,83	74,53	65,66	133,83	3,32	7,01
Итого:		1862	68,98	68,25	243,20	1 863,00	126,96	0,76	0,94	26,85	10,24	3,36	6,37	661,47	258,74	824,91	12,35	20,27



"Утверждаю"
 Директор ООО "Ак Барс"
 Гилтнева Э.А. *Гилтнева*



Циклическое меню для детей в группах общеразвивающей направленности, Сад 1 неделя

06.03.2025

06.03.2025

Сборник рецептур	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества						ХЕ	
			Белки	Жиры	Углево-ды	Кал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мкг)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)		
Четверг 1 неделя																			
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																			
Таб. №24/06	Сезонные фрукты	70	1,56	0,52	21,54	96,28		0,04	0,05	10,40	0,42			8,32	43,68	25,12	0,62		
3/2011 Дети приют	Батон с маслом и сыром	30/30	3,47	6,00	15,49	129,83	33,28	0,04	0,03	0,04	0,06			51,78	5,69	46,50	0,42		
04/2014 Дети плюс	Суп молочный с пшеном	200	5,92	6,45	18,84	157,16	36,00	0,12	0,22	1,82	0,07			173,29	32,91	163,97	0,58		
30/4/2014 Дети плюс	Чай с молоком	180	1,80	1,35	11,02	62,65		0,01	0,07	0,33		1,60	3,03	68,25	7,70	49,50	0,08		
Итого:			520	12,54	14,35	67,19	448,11	69,26	0,21	0,37	12,59	0,53	1,60	3,03	299,64	89,57	289,09	1,71	5,60
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																			
401/2014 Дети плюс	Ряженка	150	5,37	4,63	7,77	94,17	37,00	0,04	0,24	0,58				229,40	25,90	170,20	0,19		
Итого:			150	5,37	4,63	7,77	94,17	37,00	0,04	0,24	0,58				229,40	25,90	170,20	0,19	0,65
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																			
54/2014 Дети плюс	Салат картофельный с соевым огурцом	60	1,00	3,07	6,11	66,05		0,04	0,05	3,40	1,54			19,84	19,85	32,75	0,57		
58/2011 Дети приют	Борщ с картофелем на кур. бульоне	200	4,94	7,04	12,07	133,75	7,00	0,08	0,08	13,21	1,91			35,82	28,07	79,40	1,34		
288/2014	Фрикадельки мясные	70	14,50	13,95	12,57	233,83		0,06	0,02	0,86	14,54	14,54	0,09	54,18	21,24	152,99	2,11		
336/2014 Дети плюс	Капуста свежая тушеная	130	3,10	4,74	12,96	106,85		0,06	0,07	71,22	2,22			82,77	27,34	55,47	1,07		
	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	Хлеб пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	96,73		0,06	0,02		0,58			7,00	13,50	34,00	0,90		
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,65	19,90	99,05		0,09	0,04		0,70			23,50	24,50	78,50	1,85		
Итого:			725	29,98	29,84	93,89	764,21	7,00	0,41	0,29	92,29	21,67	14,54	0,09	235,31	139,71	445,74	10,46	7,81
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																			
19/2011 Дети приют	Салат из свеклы	50	0,67	3,08	1,91	36,05		0,02	0,02	4,28	1,42			18,28	10,67	21,57	0,48		
256/2014 Дети плюс	Котлета рыбная Любительская	80	16,45	5,45	4,40	132,43	25,00	0,03	0,08	1,42	1,01			14,42	11,41	39,81	2,88		
318/2011 Дети приют	Картофельное пюре	130	2,60	4,34	21,19	134,20		0,18	0,09	26,00	1,83			14,59	30,00	75,80	1,18		
368/2014 Дети плюс	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,87	79,41		0,01	0,05	180,00	0,65			11,10	3,06	3,06	0,57		
ТТК	Сушки	10	1,35	1,49	20,20	98,51													
ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	96,73		0,06	0,02		0,58			7,00	13,50	34,00	0,90		
Итого:			485	23,83	14,94	77,87	548,44	25,00	0,28	0,24	211,70	6,11		65,48	68,64	174,25	6,01	6,47	
Итого:			1925	66,42	59,33	257,56	1 840,76	101,26	0,99	0,90	316,58	28,32	16,14	3,11	600,34	298,31	909,07	18,18	21,46



"Утверждено"
Директор ООО "Ак Барс"
Галиева Э.А. *Галиева*



Циклическое меню для детей в группах общеразвивающей направленности, Сад 1 неделя

07.03.2025

Сборник рецептур	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества						ХЕ
			Белки	Жиры	Углевод-ды	Кал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мкг)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	
Пятница 1 недели																		
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																		
3/2011 Дети плюс таб 4/66	Батон с маслом и сыром	300/5/5	3,47	8,00	15,49	129,83	33,26	0,04	0,03	0,04	0,05			51,78	5,69	48,50	0,42	
397/2014 Дети плюс	Каша молочная геркулесовая жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	5,97	8,82	29,13	217,95	8,04	0,15	0,18	1,28	5,97	5,95	5,90	132,55	46,03	172,00	1,04	
	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	
Итого:		427	13,12	18,44	59,97	458,28	63,74	0,23	0,38	2,75	6,03	5,95	5,90	319,19	75,62	330,66	2,04	5,60
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
401/2014 Дети плюс	Кефир	150	5,37	4,63	7,40	92,69	37,00	0,07	0,31	1,30				2,22	25,90	166,50	0,19	
Итого:		150	5,37	4,63	7,40	92,69	37,00	0,07	0,31	1,30				2,22	25,90	166,50	0,19	0,62
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																		
№45/2014 Дети плюс	Салат из свежей капусты с луком / Салат из квашеной капусты	80	0,86	3,71	5,25	57,87		0,03	0,03	6,46	1,70			15,24	13,16	28,35	0,54	
134/2004	Суп крестьянский с крупой на кур. бульоне	200	5,97	7,76	11,25	138,71	8,80	0,07	0,07	17,23	1,97			44,26	22,06	95,13	1,05	
402/06	Азу с мясом	180	11,48	14,04	19,34	249,56		0,13	0,08	21,44	2,87	0,03	0,03	27,14	27,51	71,58	1,23	
899/2004	Компот из сухофруктов	180	0,13	0,01	6,42	25,33		0,01	0,00	5,76	0,03			5,94	1,73	0,32	0,10	
ТТК	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	
	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	
Итого:		695	23,97	26,50	73,46	628,24	8,80	0,39	0,24	50,89	7,84	0,03	0,63	123,68	102,45	307,88	5,78	6,12
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
40/2014 Дети плюс таб №24/96	Салат из моркови с яблоками	80	0,16	3,12	3,00	40,71		0,01	0,01	2,93	1,39			5,58	3,91	5,12	0,84	
ТТК	Сезонные фрукты	80	1,58	0,52	21,84	98,28		0,04	0,05	10,40	0,42			9,32	43,68	29,12	0,62	
392/2014 Дети плюс ТТК	Запеканка творожная с молоком сгущ.	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	
	Чай без сахара	180																
	Печенье 1шт.	1шт	1,50	1,98	14,88	83,16												
Итого:		480	24,61	18,87	84,44	604,22	105,60	0,11	0,23	13,53	2,32			101,69	60,58	152,28	8,78	7,04
Итого:		1782	67,06	68,24	225,27	1 783,43	215,14	0,81	1,17	68,46	16,18	5,98	5,93	546,18	264,54	957,32	16,78	18,77



"Утверждаю"
Директор ООО "Ак Барс"
Галиева Э.А.

