

Согласовано _____

_____/_____/_____/

Согласовано
Директор ООО "ГАММА-плюс"

_____/ Т.В. Солоднева /

Циклическое меню Каршина

на период с 03.03.2025г. по 07.03.2025

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества				
				Белки	Жиры	Угле-ды	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)																	
	13620	Десерт фруктовый (груша)	60	0,24	0,18	6,18	27,30		0,01	0,02	3,00	0,24		11,40	7,20	9,60	1,38
	15126	Каша кукурузная вязкая с сахаром	200/5	4,59	6,66	44,25	255,29		0,07	0,04		2,66		11,21		0,12	1,51
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92							0,30			0,03
ПП	14963	Батон (порциями)	30	2,25	0,87	15,42	78,51		0,03	0,01				5,70	3,90	19,50	0,36
		Итого:	475	7,08	7,71	75,83	401,02		0,12	0,07	3,00	2,90		28,61	11,10	29,22	3,28
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																	
	13297	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60		0,02	0,02	4,00	0,20		14,00	8,00	14,00	2,80
		Итого:	200	1,00	0,20	20,20	86,60		0,02	0,02	4,00	0,20		14,00	8,00	14,00	2,80
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																	
	360	Икра кабачковая (консервы)	30	0,60	2,80	2,43	37,32										
	15329	Щи из свежей капусты	200	1,49	4,16	7,25	72,38		0,05	0,04	24,97	19,87		33,18	17,62	37,62	0,65
ТТК	15830	Котлета Сочная	70	10,50	15,45	3,50	195,05					2,22				0,10	
	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:	695	21,15	28,69	98,09	735,18		0,23	0,13	27,07	27,90		75,68	64,60	160,97	3,86
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																	
ТТК	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
	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
	15675	Филе индейки отварное	50	9,23	11,02	0,33	137,40		0,00	0,00	0,40	0,01		1,24	0,56	2,32	0,03
	14974	Картофель запеченный с маслом растительным	130	2,93	5,08	23,88	152,96		0,18	0,10	29,30	2,14		17,59	33,87	85,66	1,34
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
		Итого:	485	15,10	19,07	57,48	461,92		0,28	0,15	40,00	3,98		45,86	62,08	147,44	3,99
		Итого:	1 855	44,33	55,66	251,61	1 684,71		0,65	0,37	74,07	34,98		164,15	145,79	351,63	13,92
Вторник																	
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																	
	14654	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	100,00	0,03	0,18		0,24		26,00	4,80	76,80	10,00
	15201	Каша ячневая вязкая с сахаром	200/5	4,44	0,58	34,03	159,07		0,12	0,04		0,67		37,51	22,31	152,67	0,83
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92							0,30			0,03
ПП	14963	Батон (порциями)	30	2,25	0,87	15,42	78,51		0,03	0,01				5,70	3,90	19,50	0,36
		Итого:	455	11,79	6,05	59,73	340,50	100,00	0,18	0,22		0,91		69,51	31,01	248,97	11,22
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																	
	13317	Десерт фруктовый яблоко	120	0,48	0,48	11,76	53,28		0,04	0,02	12,00	0,24		19,20	10,80	13,20	2,64
		Итого:	120	0,48	0,48	11,76	53,28		0,04	0,02	12,00	0,24		19,20	10,80	13,20	2,64
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																	
33/2011 Дели принт	13493	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
	15412	Суп из овощей	200	1,60	3,62	9,12	75,42		0,07	0,05	17,68	9,44		29,58	18,64	45,47	0,73
	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
	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
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:	665	19,30	19,57	85,49	595,26		0,41	0,24	94,22	19,29		106,13	89,47	213,36	5,93

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
	15594	Десерт фруктовый (груша)	170	0,68	0,51	17,51	77,35		0,03	0,05	8,50	0,68		32,30	20,40	27,20	3,91
	15540	Филе куриное отварное А	60	0,03	0,00	0,16	0,77		0,00	0,00	0,19	0,00		13,84	1,06	3,81	0,12
	15085	Каша кукурузная вязкая	150	3,44	5,74	29,47	183,32		0,05	0,03		2,33		11,98	0,22	0,86	1,15
	12849	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
	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:	625	8,07	8,74	82,95	442,73		0,18	0,13	26,61	3,83		101,30	50,36	95,21	8,92
		Итого:	1 865	39,64	34,84	239,92	1 431,78	100,00	0,80	0,61	132,83	24,26		296,14	181,64	570,74	28,71

Среда**Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)**

	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
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92							0,30			0,03	
	13916	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,68		0,04	0,01				7,60	5,20	26,00	0,48	
	15266	Каша пшеничная вязкая с сахаром на воде б/м А	200/5	5,75	1,65	38,24	190,81		0,21	0,02		0,15		13,65	41,50	116,50	1,37	
		Итого:	490	9,01	3,01	75,48	364,99		0,27	0,05	3,25	0,41	0,26	1,30	33,90	54,50	152,90	3,37

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

	13297	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60		0,02	0,02	4,00	0,20		14,00	8,00	14,00	2,80
		Итого:	200	1,00	0,20	20,20	86,60		0,02	0,02	4,00	0,20		14,00	8,00	14,00	2,80

Обед 1 (с 3 до 7 лет)

	14729	Салат Степной	60	0,97	2,37	5,10	45,58		0,04	0,03	5,88	1,11		14,72	12,83	29,69	0,45
	15370	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,13	10,66	86,31		0,05	0,05	14,90	9,08		27,56	18,20	38,22	0,95
	14841	Филе куриное отварное	50	0,02	0,00	0,13	0,64		0,00	0,00	0,16	0,00		11,54	0,88	3,18	0,10
	15205	Макароны отварные с маслом растительным	150/5	5,78	5,68	37,01	222,25		0,09	0,02		3,01		15,86	8,75	46,98	0,89
	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
	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:	710	13,38	13,00	90,46	532,40		0,42	0,22	38,94	17,58		131,66	70,37	188,06	5,76

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

	13317	Десерт фруктовый яблоко	120	0,48	0,48	11,76	53,28		0,04	0,02	12,00	0,24		19,20	10,80	13,20	2,64	
	15675	Филе индейки отварное	50	9,23	11,02	0,33	137,40		0,00	0,00	0,40	0,01		1,24	0,56	2,32	0,03	
	15431	Рис отварной	130	3,25	6,31	34,34	207,14		0,04	0,02		2,78		8,50	23,49	70,71	0,50	
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85											
	14668	Сушка 2шт		0,97	0,99	7,26	41,83											
	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:	505	16,18	19,08	67,64	506,95		0,13	0,06	12,40	3,61		35,94	48,35	120,23	4,07	
		Итого:	1 905	39,57	35,29	253,77	1 490,93		0,84	0,35	58,59	21,79	0,26	1,30	215,50	181,22	475,19	16,00

Четверг**Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)**

	14654	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	100,00	0,03	0,18		0,24		26,00	4,80	76,80	10,00
	15126	Каша кукурузная вязкая с сахаром	200/5	4,59	6,66	44,25	255,29		0,07	0,04		2,66		11,21		0,12	1,51
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92							0,30			0,03
ПП	14963	Батон (порциями)	30	2,25	0,87	15,42	78,51		0,03	0,01				5,70	3,90	19,50	0,36
		Итого:	455	11,94	12,13	69,95	436,72	100,00	0,13	0,22		2,90		43,21	8,70	96,42	11,90

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

	14375	Десерт фруктовый (груша)	140	0,56	0,42	14,42	63,70		0,03	0,04	7,00	0,56	0,56	2,80	26,60	16,80	22,40	3,22
		Итого:	140	0,56	0,42	14,42	63,70		0,03	0,04	7,00	0,56	0,56	2,80	26,60	16,80	22,40	3,22

Обед 1 (с 3 до 7 лет)

54/2014 Дели плюс	13965	Икра морковная	60	1,08	3,07	6,11	56,37		0,04	0,05	3,40	1,54		17,44	19,72	32,33	0,55
	14388	Суп картофельный с горохом	250	5,96	3,05	19,57	129,62		0,25	0,08	11,63	1,33		30,42	35,53	87,68	2,04
	14841	Филе куриное отварное	50	0,02	0,00	0,13	0,64		0,00	0,00	0,16	0,00		11,54	0,88	3,18	0,10
	14035	Каша ячневая вязкая	150	3,23	4,83	21,12	140,85		0,09	0,03		2,44		27,18	16,23	111,15	0,59
314/2014 Дели плюс	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
	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:	755	15,27	11,73	83,20	499,49		0,52	0,21	20,95	8,65		118,31	87,58	268,66	5,85

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

33/2011 Дели принт	13493	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
	15230	Рыба навага припущенная А пбг	80	23,95	6,19	0,25	152,51		0,00	0,00	0,30	1,91			0,93	0,42	1,82	0,02
	15193	Картофель отварной м/р	150	3,00	5,01	24,45	154,85		0,18	0,11	30,00	2,11			18,86	34,73	87,88	1,38
	12849	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
	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
	13097	Десерт фруктовый яблоко	80	0,32	0,32	7,84	35,52		0,02	0,02	8,00	0,02			12,80	7,20	8,80	1,76
		Итого:	570	30,79	15,62	65,04	523,83		0,28	0,18	47,90	6,34			72,99	73,55	164,17	7,24
		Итого:	1 920	58,56	39,90	232,61	1 523,74	100,00	0,96	0,65	75,85	18,45	0,56	2,80	261,11	186,64	551,65	28,21

Пятница

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

ТТК	12906	Десерт фруктовый (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	39,96		0,03	0,02	9,00	0,18			14,40	8,10	9,90	1,98
	15199	Каша геркулесовая с сахаром	200/5	5,33	6,88	31,75	210,22		0,19	0,04		2,56			41,07	56,96	145,86	1,72
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03
	13916	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,68		0,04	0,01					7,60	5,20	26,00	0,48
		Итого:	515	8,69	8,40	71,11	394,78		0,27	0,07	9,00	2,74			63,37	70,26	181,76	4,21

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

	13297	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60		0,02	0,02	4,00	0,20			14,00	8,00	14,00	2,80
		Итого:	200	1,00	0,20	20,20	86,60		0,02	0,02	4,00	0,20			14,00	8,00	14,00	2,80

Обед 1 (с 3 до 7 лет)

ТТК	12940	Салат Здоровье	50	0,87	9,05	3,46	98,77		0,03	0,02	3,80	4,11			14,16	12,77	24,76	0,45
	15329	Щи из свежей капусты	200	1,49	4,16	7,25	72,38		0,05	0,04	24,97	19,87			33,18	17,62	37,62	0,65
	15675	Филе индейки отварное	50	9,23	11,02	0,33	137,40		0,00	0,00	0,40	0,01			1,24	0,56	2,32	0,03
	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	12805	Компот из ягод	180	0,18	0,07	19,28	78,48		0,01	0,01	36,00	0,13			7,02	5,58	5,94	0,29
	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:	690	19,92	30,59	92,39	724,55		0,26	0,16	67,27	29,81			96,49	80,81	187,08	4,43

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
	14841	Филе куриное отварное	50	0,02	0,00	0,13	0,64		0,00	0,00	0,16	0,00			11,54	0,88	3,18	0,10
	15205	Макароны отварные с маслом растительным	150/5	5,78	5,68	37,01	222,25		0,09	0,02		3,01			15,86	8,75	46,98	0,89
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
		Итого:	475	7,80	6,15	63,37	340,04		0,15	0,06	3,66	3,75	0,28	1,40	46,60	28,84	88,55	3,35
		Итого:	1 880	37,40	45,34	247,07	1 545,97		0,69	0,31	83,93	36,49	0,28	1,40	220,45	187,90	471,39	14,78