

Согласовано \_\_\_\_\_

Согласовано  
Директор ООО "ГАММА-плюс"

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

\_\_\_\_\_/ Т.В. Солоднева /

## Цикличное меню Каршина

на период с 05.11.2024г. по 08.11.2024

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества					
				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)
<b>Вторник</b>																		
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																		
	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	
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	
	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	
	13916	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,68		0,04	0,01			7,60	5,20	26,00	0,48		
		<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>12,78</b>	<b>6,58</b>	<b>60,77</b>	<b>353,39</b>	<b>100,00</b>	<b>0,21</b>	<b>0,24</b>	<b>6,00</b>	<b>1,03</b>		<b>80,71</b>	<b>37,71</b>	<b>262,07</b>	<b>12,63</b>	
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>																		
	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	
		<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>86,60</b>		<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,20</b>		<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>14,00</b>	<b>2,80</b>	
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																		
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	
	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	
	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	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	
	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	
		<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>19,59</b>	<b>23,36</b>	<b>93,00</b>	<b>660,60</b>		<b>0,25</b>	<b>0,15</b>	<b>24,18</b>	<b>16,25</b>		<b>86,72</b>	<b>72,28</b>	<b>181,49</b>	<b>4,36</b>	
<b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b>																		
20/14 Дели плюс	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
	12815	Салат из свежей капусты	40	0,62	2,03	3,76	35,81		0,01	0,02	14,42	15,12		19,25	6,75	12,64	0,25	
	15813	Запеканка картофельная с минтаем	160	10,32	11,15	26,93	249,34		0,24	0,16	30,70	4,75		36,61	37,95	98,21	1,96	
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	
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	
		<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>17,90</b>	<b>17,35</b>	<b>100,20</b>	<b>628,59</b>	<b>3,50</b>	<b>0,40</b>	<b>0,26</b>	<b>52,12</b>	<b>22,84</b>	<b>0,56</b>	<b>2,80</b>	<b>98,65</b>	<b>81,16</b>	<b>202,04</b>	<b>7,18</b>
		<b>Итого:</b>	<b>1 820</b>	<b>51,27</b>	<b>47,49</b>	<b>274,17</b>	<b>1 729,17</b>	<b>103,50</b>	<b>0,88</b>	<b>0,66</b>	<b>86,30</b>	<b>40,32</b>	<b>0,56</b>	<b>2,80</b>	<b>280,08</b>	<b>199,15</b>	<b>659,59</b>	<b>26,97</b>
<b>Среда</b>																		
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																		
	15814	Морковь порционная	20	0,26	0,02	1,38	6,74		0,01	0,01	1,00	0,08		5,40	7,60	11,00	0,14	
	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	
	13916	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,68		0,04	0,01			7,60	5,20	26,00	0,48		
		<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>7,85</b>	<b>7,84</b>	<b>76,17</b>	<b>406,63</b>		<b>0,13</b>	<b>0,06</b>	<b>1,00</b>	<b>2,74</b>		<b>24,51</b>	<b>12,80</b>	<b>37,12</b>	<b>2,16</b>	
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>																		
	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	
		<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>0,68</b>	<b>0,51</b>	<b>17,51</b>	<b>77,35</b>		<b>0,03</b>	<b>0,05</b>	<b>8,50</b>	<b>0,68</b>		<b>32,30</b>	<b>20,40</b>	<b>27,20</b>	<b>3,91</b>	
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																		
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	
	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	
	14993	Гуляш из отварного мяса свинины	40/40	11,76	18,75	2,72	226,61		0,01	0,01	1,08	1,01		5,90	4,22	10,17	0,17	
	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	
		<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>24,79</b>	<b>30,96</b>	<b>91,34</b>	<b>743,17</b>		<b>0,42</b>	<b>0,22</b>	<b>37,90</b>	<b>18,21</b>		<b>121,56</b>	<b>69,45</b>	<b>185,25</b>	<b>5,68</b>	

**Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)**

	14843	Филе куриное отварное	40	0,02	0,00	0,10	0,50		0,00	0,00	0,13	0,00		11,43	0,84	2,98	0,10
336/2014 Дели плюс	12898	Капуста свежая тушеная	130	3,10	4,74	12,96	106,85		0,05	0,07	71,22	72,63		82,77	27,34	55,47	1,07
	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
	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
	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:	455	6,47	5,49	53,00	287,26		0,15	0,12	82,94	73,41		126,60	56,08	113,84	6,35
		Итого:	1 790	39,79	44,79	238,03	1 514,41		0,73	0,46	130,34	95,05		304,96	158,73	363,41	18,09

**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
	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:	465	13,43	12,64	62,59	417,82	100,00	0,27	0,23		2,80		74,97	66,96	248,66	12,23

**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)**

	14060	Икра морковная	40	0,72	2,04	4,08	37,58		0,03	0,03	2,27	1,03		11,62	13,14	21,56	0,37
	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
	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
	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
	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
	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:	720	14,53	12,20	89,53	526,05		0,44	0,18	19,85	8,36		94,72	85,75	211,27	5,42

**Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)**

	14348	Десерт фруктовый (груша)	130	0,52	0,39	13,39	59,15		0,03	0,04	6,50	0,52	0,52	2,60	24,70	15,60	20,80	2,99
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	
	15598	Котлета рыбная Любительская С (навага)	80	16,45	5,45	4,40	132,43	25,00	0,03	0,06	1,42	1,61		14,42	11,41	39,81	2,88	
	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	
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:	605	22,70	13,53	69,66	491,22	25,00	0,31	0,24	41,92	5,92	0,52	2,60	80,08	84,04	199,74	8,74
		Итого:	1 990	51,65	38,58	241,98	1 521,70	125,00	1,04	0,67	65,76	17,27	0,52	2,60	263,77	244,75	673,67	29,18

**Пятница****Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)**

	15129	Каша рисовая вязкая с сахаром на воде	200/5	3,11	0,44	37,85	167,81		0,04	0,02		0,18		5,54	22,31	66,98	0,47
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:	415	5,36	1,31	63,25	286,24		0,07	0,03		0,18		11,54	26,21	86,48	0,86

**Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)**

	12596	Десерт фруктовый (груша)	135	0,54	0,41	13,91	61,43		0,03	0,04	6,75	0,54	0,54	2,70	25,65	16,20	21,60	3,11
		Итого:	135	0,54	0,41	13,91	61,43		0,03	0,04	6,75	0,54	0,54	2,70	25,65	16,20	21,60	3,11

**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
	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
	15096	Филе индейки отварное	40	7,38	8,82	0,26	109,92		0,00	0,00	0,32	0,01		0,99	0,45	1,86	0,03
	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
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
	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:	655	17,07	20,63	81,31	579,23		0,36	0,21	91,59	26,26		91,72	75,90	174,07	4,96

**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
-----	-------	---------------------------	----	------	------	------	-------	--	------	------	------	------	--	------	------	------	------

40/2024 Дели плюс	14964	Салат из моркови с яблоками и маслом растит.	40	0,11	2,08	2,00	27,16		0,02	0,02	3,02	0,98			8,85	9,82	13,85	0,58
	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
	15059	Каша пшенная вязкая с маслом раст.	150/5	4,31	6,23	24,94	173,09		0,16	0,02		2,33			11,97	31,24	87,85	1,03
	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
		<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>7,71</b>	<b>8,99</b>	<b>65,05</b>	<b>371,93</b>		<b>0,27</b>	<b>0,08</b>	<b>12,78</b>	<b>4,19</b>			<b>61,55</b>	<b>68,04</b>	<b>158,08</b>	<b>6,45</b>
		<b>Итого:</b>	<b>1 715</b>	<b>30,68</b>	<b>31,34</b>	<b>223,51</b>	<b>1 298,83</b>		<b>0,73</b>	<b>0,36</b>	<b>111,11</b>	<b>31,16</b>	<b>0,54</b>	<b>2,70</b>	<b>190,46</b>	<b>186,34</b>	<b>440,23</b>	<b>15,38</b>