

Согласовано _____

Согласовано
Директор ООО "ГАММА-плюс"

_____/ Т.В. Солоднева /

Цикличное меню Лазарев д/с Чайка

на период с 05.11.2024г. по 08.11.2024

Сборник рецептур	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)
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
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
	15241	Каша гречневая вязкая с сахаром А	200	6,30	1,65	30,55	162,23		0,22	0,10		0,40		10,06	100,00	149,00	3,36
		Итого:	330	11,76	6,61	39,67	265,19	100,00	0,27	0,29	9,00	0,82		50,46	112,90	235,70	15,34
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)																	
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
	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
	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
		Итого:	620	18,69	25,40	68,25	576,38	7,50	0,16	0,13	24,77	12,72		65,73	65,71	185,81	2,34
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																	
	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
20/14 Дели плюс	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
		Итого:	550	11,62	13,69	58,18	402,42		0,28	0,22	53,62	20,56		88,46	65,10	138,05	6,15
		Итого:	1 700	43,07	45,91	186,29	1 330,59	107,50	0,73	0,67	91,39	34,30		218,66	251,71	573,56	26,62
Среда																	
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																	
	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
		Итого:	405	4,85	6,68	55,61	301,95		0,08	0,05	1,00	2,74		16,91	7,60	11,12	1,68
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																	
	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
		Итого:	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
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
	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
	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
	15057	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,61	20,77	151,87		0,16	0,07		2,25		8,61	72,83	108,76	2,45
	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
		Итого:	650	22,24	33,34	44,34	566,40	8,00	0,37	0,24	38,52	14,16		103,46	125,29	249,21	5,04
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																	
	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
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
	13304	Десерт фруктовый яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40		0,03	0,02	10,00	0,03		16,00	9,00	11,00	2,20
		Итого:	460	4,42	5,32	41,07	229,83		0,10	0,10	84,98	72,85		122,90	44,43	82,25	5,89
		Итого:	1 685	32,19	45,85	158,53	1 175,53	8,00	0,59	0,45	133,00	90,43		275,58	197,71	369,78	16,52

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
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92							0,30			0,03
	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:	425	10,85	6,25	48,52	293,73	100,00	0,24	0,20		0,39		39,95	46,30	193,30	11,40

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
	14864	Суп гороховый на кур.бульоне	200	8,07	3,67	15,85	128,70	7,00	0,22	0,09	9,85	0,36		37,09	32,94	101,49	1,96
	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
	15064	Рис отварной	150	3,75	7,23	39,63	238,56		0,04	0,02		3,19		16,10	27,48	82,87	0,63
	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
		Итого:	630	12,70	12,96	66,13	431,93	7,00	0,30	0,15	18,07	4,61		84,59	76,35	210,04	3,18

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

	15002	Десерт фруктовый (груша)	150	0,60	0,45	15,45	68,25		0,03	0,05	7,50	0,60		28,50	18,00	24,00	3,45
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
	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
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92							0,30			0,03
		Итого:	600	28,15	14,09	53,65	453,95		0,22	0,17	41,80	5,72		63,39	61,95	130,95	5,44
		Итого:	1 855	52,70	33,49	188,50	1 266,22	107,00	0,78	0,53	63,87	10,92		201,94	192,60	548,29	22,82

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
		Итого:	385	3,11	0,44	47,83	207,73		0,04	0,02		0,18		5,84	22,31	66,98	0,50

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

	15018	Десерт фруктовый (груша)	180	0,72	0,54	18,54	81,90		0,04	0,05	9,00	0,72		34,20	21,60	28,80	4,14
		Итого:	180	0,72	0,54	18,54	81,90		0,04	0,05	9,00	0,72		34,20	21,60	28,80	4,14

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
276/2014 Дели плюс	15828	Жаркое по- домашнему из говядины	25/150	3,35	5,66	26,90	171,92		0,20	0,11	33,00	2,41		21,14	38,36	99,97	1,54
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
		Итого:	595	5,60	12,36	56,92	361,32		0,28	0,18	98,27	23,53		71,47	70,31	162,38	2,84

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

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
	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
	15059	Каша пшеничная 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
	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:	515	5,67	8,82	53,11	314,48		0,22	0,07	14,81	3,52		60,06	56,51	126,92	6,01
		Итого:	1 675	15,09	22,16	176,40	965,44		0,57	0,32	122,08	27,95		171,58	170,73	385,07	13,49