

Согласовано \_\_\_\_\_

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

Согласовано  
Директор ООО "ГАММА-плюс"

\_\_\_\_\_/ Т.В. Солоднева /

## Циклическое меню Каршина

на период с 09.01.2025г. по 10.01.2025

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)	Fe (мг)
<b>Четверг</b>																		
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																		
	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	
	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	
	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>485</b>	<b>6,35</b>	<b>1,78</b>	<b>74,57</b>	<b>339,71</b>		<b>0,09</b>	<b>0,05</b>	<b>3,00</b>	<b>0,42</b>		<b>24,84</b>	<b>34,71</b>	<b>102,58</b>	<b>2,36</b>	
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>																		
	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	
		<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>77,94</b>		<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,60</b>	<b>0,18</b>		<b>12,60</b>	<b>7,20</b>	<b>12,60</b>	<b>2,52</b>	
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																		
	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	
ТТК	15830	Котлета Сочная	70	10,50	15,45	3,50	195,05					2,22				0,10		
314/2014 Дели плюс	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	
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	
77/2014 Дели плюс	13336	Суп картофельный	200	2,08	2,40	16,05	94,09		0,12	0,07	21,90	1,07		20,40	26,79	63,94	0,98	
		<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>21,32</b>	<b>25,58</b>	<b>88,63</b>	<b>669,99</b>		<b>0,34</b>	<b>0,16</b>	<b>72,22</b>	<b>9,10</b>		<b>102,57</b>	<b>67,39</b>	<b>225,08</b>	<b>4,46</b>	
<b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b>																		
	15535	Икра кабачковая (консерв)	40	0,80	3,74	3,23	49,77											
	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	
	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	
	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	
	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	
		<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>15,14</b>	<b>20,42</b>	<b>56,83</b>	<b>471,72</b>		<b>0,26</b>	<b>0,14</b>	<b>40,40</b>	<b>2,61</b>		<b>42,00</b>	<b>55,09</b>	<b>128,40</b>	<b>4,36</b>	
		<b>Итого:</b>	<b>1 905</b>	<b>43,72</b>	<b>47,96</b>	<b>238,20</b>	<b>1 559,36</b>		<b>0,71</b>	<b>0,37</b>	<b>119,22</b>	<b>12,30</b>		<b>182,02</b>	<b>164,39</b>	<b>468,65</b>	<b>13,70</b>	
<b>Пятница</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	
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	
		<b>Итого:</b>	<b>465</b>	<b>13,85</b>	<b>7,41</b>	<b>69,08</b>	<b>398,41</b>	<b>100,00</b>	<b>0,28</b>	<b>0,21</b>		<b>0,39</b>		<b>47,55</b>	<b>51,50</b>	<b>219,30</b>	<b>11,88</b>	
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>																		
	14186	Десерт фруктовый (груша)	110	0,44	0,33	11,33	50,05		0,02	0,03	5,50	0,44	0,44	2,20	20,90	13,20	17,60	2,53
		<b>Итого:</b>	<b>110</b>	<b>0,44</b>	<b>0,33</b>	<b>11,33</b>	<b>50,05</b>		<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5,50</b>	<b>0,44</b>	<b>0,44</b>	<b>2,20</b>	<b>20,90</b>	<b>13,20</b>	<b>17,60</b>	<b>2,53</b>
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																		
	15236	Витаминный стол С (лук, чеснок)	5	0,21	0,02	1,01	5,05		0,00	0,00	0,56	0,17		5,54	1,19	4,30	0,06	
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	
	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	
	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	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
		<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>18,97</b>	<b>22,75</b>	<b>81,10</b>	<b>604,99</b>		<b>0,35</b>	<b>0,20</b>	<b>55,93</b>	<b>26,28</b>			<b>95,37</b>	<b>71,67</b>	<b>171,29</b>	<b>4,96</b>

**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
	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
	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>450</b>	<b>8,04</b>	<b>8,01</b>	<b>63,04</b>	<b>356,42</b>		<b>0,17</b>	<b>0,06</b>	<b>3,18</b>	<b>4,56</b>			<b>43,55</b>	<b>32,95</b>	<b>98,00</b>	<b>2,49</b>
		<b>Итого:</b>	<b>1 695</b>	<b>41,30</b>	<b>38,50</b>	<b>224,55</b>	<b>1 409,88</b>	<b>100,00</b>	<b>0,82</b>	<b>0,50</b>	<b>64,60</b>	<b>31,67</b>	<b>0,44</b>	<b>2,20</b>	<b>207,37</b>	<b>169,32</b>	<b>506,19</b>	<b>21,86</b>