

Согласовано _____

_____/_____/_____/

Согласовано
Директор ООО "ГАММА-плюс"

_____/ Т.В. Солоднева /

Циклическое меню Каршина

на период с 09.12.2024г. по 13.12.2024

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)
Понедельник																	
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																	
	13561	Десерт фруктовый (груша)	90	0,36	0,27	9,27	40,95		0,02	0,03	4,50	0,36		17,10	10,80	14,40	2,07
	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
		Итого:	515	6,47	1,87	77,66	353,36		0,10	0,06	4,50	0,54		30,54	38,31	107,38	3,05
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)																	
	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
	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
ТТК	15830	Котлета Сочная	70	10,50	15,45	3,50	195,05					2,22				0,10	
317/2014 Дели плюс	15847	Макароны отварные	130	4,85	5,07	31,09	189,39		0,07	0,02		2,66		8,38	7,06	38,46	0,71
ТТК	10381	Компот из сухофруктов	180			17,96	71,84							0,22			0,02
	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
		Итого:	685	22,80	25,76	98,65	717,61		0,34	0,17	24,72	10,33		70,55	58,98	155,55	4,42
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																	
ТТК	12871	Десерт фруктовый (яблоко)	70	0,28	0,28	6,86	31,08		0,02	0,01	7,00	0,14		11,20	6,30	7,70	1,54
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
	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
	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
	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:	495	6,95	8,64	65,79	368,70		0,27	0,15	50,88	17,99		66,88	61,31	143,17	4,16
		Итого:	1 895	37,23	36,47	262,29	1 526,27		0,73	0,40	84,10	29,06		181,98	166,60	420,10	14,43
Вторник																	
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
	14648	Повидло порционное	20	0,08		13,13	52,84		0,00	0,00		0,10		2,83	1,41	1,82	0,26
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:	465	9,09	2,83	83,29	394,99		0,27	0,05	1,00	0,33		29,78	55,71	155,32	2,28
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																	
	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:	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
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
	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
245/2014 Дели плюс	15228	Рыба минтай припущенная	80	21,33	1,21	0,16	96,88		0,15	0,15	0,20	0,00		55,69	0,37	1,46	1,10

	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
	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
	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	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42		14,10			1,17
		Итого:	685	30,32	12,80	64,40	494,11		0,48	0,35	60,93	23,83		145,31	72,01	166,44	5,66

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
22/11 Дели ПРИНТ	13976	Салат из картофеля с солеными огурцами Я	40	0,58	2,09	3,66	35,79		0,03	0,02	4,65	0,96		8,11	9,24	18,83	0,31
	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
	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
	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:	590	7,27	8,73	75,93	411,32		0,18	0,13	15,91	4,53		78,33	46,34	86,66	8,25
		Итого:	1 840	47,08	24,76	233,42	1 344,82		0,96	0,54	87,84	28,72		269,41	183,07	419,42	18,39

Среда

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
	13916	Батон	40		1,16	20,56	104,68		0,04	0,01				7,60	5,20	26,00	0,48
		Итого:	485	7,83	8,00	80,97	427,19		0,13	0,07	3,00	2,90		30,51	12,40	35,72	3,40

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)

	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	13333	Плов из мяса свинины	30/150	12,65	18,06	41,48	379,04		0,06	0,04	1,78	2,51		19,24	34,08	95,32	0,82
372/2014	12867	Компот из яблок	180	0,16	0,16	11,18	46,86		0,01	0,01	4,08	0,08		6,74	3,67	4,49	0,92
	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
		Итого:	660	20,22	23,45	97,39	681,51		0,32	0,17	42,08	6,90		94,36	83,33	207,70	5,31

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

	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
	15205	Макаронные 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
	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:	505	17,12	17,36	66,16	489,35		0,17	0,06	10,40	3,51		39,00	29,11	87,50	3,87
		Итого:	1 850	46,17	49,01	264,72	1 684,65		0,63	0,32	59,48	13,51		177,87	132,84	344,91	15,38

Четверг

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
	14805	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,50	94,00	0,02	0,13		0,18		10,80	6,00	43,60	0,64
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:	465	11,56	5,13	70,31	373,65	94,00	0,29	0,18	1,00	0,41		37,75	60,30	197,10	2,66

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

	13319	Десерт фруктовый (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,84		0,03	0,02	11,00	0,22		17,60	9,90	12,10	2,42
		Итого:	110	0,44	0,44	10,78	48,84		0,03	0,02	11,00	0,22		17,60	9,90	12,10	2,42

Обед 1 (с 3 до 7 лет)

	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
	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
	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
	15515	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
	14602	Компот из ягод	180	0,22	0,09	11,16	94,18		0,01	0,01	43,20	0,15		8,06	6,70	7,13	0,31

	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:	630	19,22	20,77	65,95	575,48		0,24	0,18	130,27	85,34			150,97	67,49	141,44	4,88

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

	13582	Десерт фруктовый (груша)	80	0,32	0,24	8,24	36,40		0,02	0,02	4,00	0,32			15,20	9,60	12,80	1,84
	360	Икра кабачковая (консервы)	30	0,60	2,80	2,43	37,32											
	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
	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
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:	525	22,10	13,08	60,16	446,74	25,00	0,26	0,20	31,42	4,33			51,51	64,51	162,41	6,83
		Итого:	1 730	53,31	39,42	207,20	1 444,71	119,00	0,83	0,57	173,69	90,30			257,83	202,19	513,05	16,79

Пятница

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

ТТК	12924	Десерт фруктовый (груша)	85	3,40	2,60	87,60	387,40		0,20	0,30	42,50	3,40	0,34	1,70	161,50	10,20	13,60	19,60
	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:	510	11,73	10,64	149,89	742,22		0,44	0,36	42,50	5,96	0,34	1,70	210,47	72,36	185,46	21,83

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
	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	12859	Жаркое по-домашнему из цыплят	50/150	25,07	23,57	27,72	423,27	46,00	0,31	0,29	35,30	2,14			40,68	60,36	284,48	3,14
	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:	685	32,15	30,99	76,04	711,69	46,00	0,60	0,47	82,27	27,49			150,64	116,48	409,35	7,73

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
	15698	Салат из моркови с яблоками и маслом раст.	60	0,53	3,15	5,07	50,72		0,03	0,03	4,52	1,52			13,28	14,72	20,78	0,87
	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
	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
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:	505	6,17	9,95	69,32	391,51		0,14	0,08	10,68	5,00			50,21	58,00	135,26	3,72
		Итого:	1 900	51,05	51,78	315,45	1 932,02	46,00	1,20	0,93	139,45	38,65	0,34	1,70	425,32	254,84	744,07	36,08