

Согласовано _____

Согласовано
Директор ООО "ГАММА-плюс"

_____/_____/_____/

_____/ Т.В. Солоднева /

Цикличное меню Лазарев д/с Чайка

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)	Fe (мг)
Понедельник																		
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																		
	12738	Десерт фруктовый (груша)	75	0,30	0,23	7,73	34,13		0,02	0,02	3,75	0,30	0,30	1,50	14,25	9,00	12,00	1,73
	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:	460	3,41	0,67	55,55	241,86		0,05	0,04	3,75	0,48	0,30	1,50	20,09	31,31	78,98	2,23
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)																		
	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	
	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	
	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	
ТТК	10381	Компот из сухофруктов	180			17,96	71,84							0,22				0,02
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:	625	7,62	10,07	60,00	361,06		0,31	0,18	24,88	4,53		57,93	114,84	201,73	3,98	
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	
	15554	Бифштекс рубленый из говядины	70	11,84	20,26		229,66					2,93		4,37	0,26	1,02	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
		Итого:	490	15,67	27,65	44,48	489,43		0,21	0,13	50,72	20,34		52,72	47,18	107,02	3,19	
		Итого:	1 775	27,70	38,58	180,22	1 178,95		0,59	0,37	83,35	25,54	0,30	1,50	144,73	201,34	401,73	12,20
Вторник																		
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																		
	15507	Морковь порционная	25	0,33	0,03	1,73	8,43		0,02	0,02	1,25	0,10		6,75	9,50	13,75	0,18	
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:	410	6,08	1,68	49,95	239,16		0,23	0,04	1,25	0,25		20,70	51,00	130,25	1,57	
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	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	
	14621	Щи из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	200	5,30	7,38	7,61	118,08	8,00	0,07	0,07	25,67	20,81		47,78	22,65	74,12	1,03	
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	
	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	
	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:	650	30,36	16,05	42,16	434,56	8,00	0,41	0,35	65,63	24,06		143,08	68,28	181,02	4,17	
Уплотненный полдник (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	
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
		Итого:	600	5,67	8,56	69,98	379,59		0,14	0,12	17,41	4,19		78,43	39,14	64,26	8,22
		Итого:	1 780	42,58	26,76	173,84	1 106,59	8,00	0,81	0,53	96,29	28,74		261,40	169,22	388,73	16,60

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
	13767	Десерт фруктовый (груша)	100	0,40	0,30	10,30	45,50		0,02	0,03	5,00	0,40		19,00	12,00	16,00	2,30
	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:	505	5,25	6,98	65,91	347,45		0,10	0,08	6,00	3,14		35,91	19,60	27,12	3,98

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
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:	600	15,78	22,67	72,43	556,89		0,20	0,13	42,08	3,72		69,96	72,53	180,50	3,03

Уплотненный полдник (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
	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
	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
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85										
	15764	Мармелад в ассортименте	16	0,01	0,02	9,04	36,38										
		Итого:	506	14,38	17,12	40,94	375,34		0,19	0,10	11,40	2,48		27,45	83,29	123,18	4,90
		Итого:	1 811	36,41	46,97	199,48	1 366,28		0,52	0,33	63,48	9,54		147,32	183,42	344,80	14,71

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
	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	8,56	3,97	49,75	268,97	94,00	0,24	0,16	1,00	0,41		30,15	55,10	171,10	2,18

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
	15070	Борщ с картофелем на курином бульоне	200	4,97	7,04	12,67	133,88	7,00	0,09	0,08	13,21	1,91		35,62	26,07	79,40	1,34
	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
		Итого:	565	17,72	22,90	38,12	477,35	7,00	0,15	0,16	128,58	74,88		133,23	61,86	148,61	2,82

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

	360	Икра кабачковая (консервы)	30	0,60	2,80	2,43	37,32										
	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
	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
	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
		Итого:	510	27,51	13,60	43,12	404,92		0,18	0,12	30,80	4,09		32,92	41,22	92,03	3,31
		Итого:	1 610	54,22	40,91	141,77	1 200,09	101,00	0,60	0,46	171,38	79,60		213,90	168,08	423,84	10,72

Пятница

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

	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
	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	

392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92							0,30			0,03	
Итого:			490	6,74	1,98	51,86	252,20		0,24	0,13	5,50	0,84	0,44	2,20	31,26	113,20	166,60	5,92

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
	14621	Щи из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	200	5,30	7,38	7,61	118,08	8,00	0,07	0,07	25,67	20,81		47,78	22,65	74,12	1,03
	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
	15845	Азу из говядины	30/150	11,41	16,03	18,90	265,54		0,16	0,15	21,40	3,72		23,11	26,88	69,32	2,44
Итого:			600	17,46	25,91	37,75	453,96	8,00	0,35	0,31	69,07	26,72		121,87	74,53	196,69	4,95

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

	13172	Десерт фруктовый яблоко	140	0,56	0,56	13,72	62,16		0,04	0,03	14,00	0,28		22,40	12,60	15,40	3,08	
	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	
Итого:			560	4,36	10,02	63,24	360,58		0,11	0,08	18,68	4,58		56,01	51,70	110,06	4,58	
Итого:			1 850	29,56	38,10	173,05	1 153,35	8,00	0,71	0,54	97,25	32,34	0,44	2,20	223,14	247,43	487,35	18,24