

Согласовано _____

Согласовано
Директор ООО "ГАММА-плюс"

_____/ Т.В. Солоднева /

Циклическое меню Лазарев

на период с 11.11.2024г. по 15.11.2024

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)
Понедельник																	
Завтрак 1 (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
	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:	465	3,43	0,68	56,07	244,13		0,05	0,04	4,00	0,50		21,04	31,91	79,78	2,34
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)																	
	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:	620	7,41	10,05	58,98	356,01		0,30	0,18	24,33	4,35		52,39	113,65	197,43	3,92
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																	
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
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:	510	15,75	27,73	46,44	498,31		0,21	0,14	52,72	20,38		55,92	48,98	109,22	3,63
		Итого:	1 795	27,59	38,66	181,69	1 185,06		0,59	0,38	85,05	25,43		143,35	202,55	400,43	12,69
Вторник																	
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																	
392/2014 Дели плюс	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
	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
	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
		Итого:	630	29,96	15,39	38,90	413,93	8,00	0,39	0,33	61,63	23,77		138,81	63,55	168,95	3,97
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
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
	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
	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
	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	6,77	8,39	60,28	343,72		0,24	0,16	16,94	4,07			75,47	110,73	171,20	9,31
Итого:	1 760	43,29	25,93	160,88	1 050,08	8,00	0,89	0,56	91,82	28,33			254,17	236,08	483,60	17,49

Среда

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

ТТК	12901	Десерт фруктовый (груша)	120	0,48	0,36	12,36	54,60		0,02	0,04	6,00	0,48			22,80	14,40	19,20	2,76
	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	5,07	7,02	66,59	349,81		0,10	0,07	6,00	3,14			34,31	14,40	19,32	4,30

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)

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
	15553	Филе индейки отварное	60	11,07	13,22	0,39	164,88		0,00	0,00	0,48	0,01			1,49	0,67	2,78	0,04
	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
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03
	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:			535	15,89	21,94	47,11	449,45		0,21	0,05	13,50	3,35			38,61	50,72	115,49	3,87
Итого:			1 840	37,75	51,83	206,33	1 442,75		0,53	0,28	65,58	10,42			156,87	145,66	329,30	14,00

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)

	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)

	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:			560	17,51	22,88	37,11	472,31	7,00	0,15	0,16	128,02	74,71			127,69	60,67	144,31	2,75

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

	360	Икра кабачковая (консервы)	30	0,60	2,80	2,43	37,32											
	14108	Десерт фруктовый (груша)	70	0,28	0,21	7,21	31,85		0,01	0,02	3,50	0,28	0,28	1,40	13,30	8,40	11,20	1,61
	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
	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:			490	28,33	13,72	49,26	433,84		0,19	0,13	33,40	4,19	0,28	1,40	41,42	46,02	101,43	5,34
Итого:			1 595	57,16	43,33	146,65	1 253,16	107,00	0,61	0,51	173,42	79,53	0,28	1,40	228,26	163,79	452,24	22,13

Пятница

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

	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:			485	4,99	6,96	64,53	340,71		0,09	0,07	5,00	3,06			30,51	12,00	16,12	3,84

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		2,60	8,45	18,90	162,02		0,13	0,08	21,40	3,72			18,84	26,88	69,32	1,16
Итого:			420	8,64	18,32	37,75	350,44	8,00	0,32	0,24	69,07	26,72			117,60	74,53	196,69	3,67

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

	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
	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
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03
	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:			510	4,13	9,78	57,39	334,07		0,09	0,06	12,72	4,33			48,72	46,48	104,10	3,28
Итого:			1 615	18,76	35,26	179,87	1 111,82	8,00	0,52	0,39	90,79	34,31			210,83	141,01	330,91	13,58