

Согласовано _____

Согласовано
Директор ООО "ГАММА-плюс"

_____/ Т.В. Солоднева /

Цикличное меню Каршина

на период с 13.01.2025г. по 17.01.2025

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)																			
	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	
ПП	14963	Батон (порциями)	30	2,25	0,87	15,42	78,51		0,03	0,01					5,70	3,90	19,50	0,36	
		Итого:	415	5,36	1,31	63,25	286,24		0,07	0,03			0,18		11,54	26,21	86,48	0,86	
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																			
	14348	Десерт фруктовый (груша)	130	0,52	0,39	13,39	59,15		0,03	0,04	6,50	0,52	0,52	2,60	24,70	15,60	20,80	2,99	
		Итого:	130	0,52	0,39	13,39	59,15		0,03	0,04	6,50	0,52	0,52	2,60	24,70	15,60	20,80	2,99	
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	
	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	
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	
	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	
	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	
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:	665	21,67	21,38	85,23	620,04		0,45	0,24	43,12	9,20			107,76	75,74	193,77	5,34	
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	
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 запеченый 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	
	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:	485	5,94	7,61	57,55	322,43		0,26	0,15	49,88	17,97			65,28	60,41	142,07	3,94	
		Итого:	1 695	33,50	30,69	219,41	1 287,86		0,81	0,46	99,50	27,87	0,52	2,60	209,28	177,96	443,12	13,14	
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	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	
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03	
ПП	14963	Батон (порциями)	30	2,25	0,87	15,42	78,51		0,03	0,01					5,70	3,90	19,50	0,36	
	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:	515	13,34	7,36	69,82	398,88	100,00	0,29	0,22	6,00	0,51			55,25	55,60	219,40	13,08	
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																			
	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:	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	
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	
	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	
	12843	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41		0,01	0,05	180,00	0,68			11,10	3,06	3,06	0,57	

	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:	715	31,88	13,84	83,89	587,63		0,53	0,42	239,17	27,07		159,44	78,08	181,26	6,72

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

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
	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
	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
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
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:	535	15,53	18,46	58,28	461,36		0,19	0,09	9,55	4,34		60,93	50,33	180,70	3,94
		Итого:	1 945	61,65	39,83	230,18	1 525,81	100,00	1,03	0,75	258,32	32,10		288,22	191,21	593,96	26,25

Среда

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

	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	3,00	1,16	20,56	104,68		0,04	0,01				7,60	5,20	26,00	0,48
		Итого:	425	7,59	7,82	74,79	399,89		0,12	0,05		2,66		19,11	5,20	26,12	2,02

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)

	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
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72		18,80			1,56
	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
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)

	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
	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
	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
	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:	645	9,67	9,81	87,97	478,83		0,22	0,14	17,28	5,89		93,08	63,96	139,53	9,23
		Итого:	1 840	37,92	41,52	270,93	1 609,07		0,68	0,38	70,36	15,67		224,15	162,39	385,45	18,98

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
	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
	15201	Каша ячневая вязкая с сахаром	200/5	4,44	0,58	34,03	159,07		0,12	0,04		0,67		37,51	22,31	152,67	0,83
	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
		Итого:	565	12,94	6,58	86,24	455,91	100,00	0,21	0,25	4,00	1,33		89,44	43,32	270,09	13,44

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

	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:	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

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
	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
	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
	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

	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
		Итого:	675	10,26	11,34	64,30	448,16		0,26	0,19	133,99	85,96		172,43	73,87	156,01	5,09

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

	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
	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
	14668	Сушка 2шт		0,97	0,99	7,26	41,83										
	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:	520	22,66	14,16	62,14	466,62	25,00	0,26	0,18	35,42	3,92		47,71	59,41	151,61	6,57
		Итого:	1 940	46,75	32,25	230,86	1 448,63	125,00	0,75	0,64	177,00	91,39		322,18	183,80	590,31	27,62

Пятница

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

	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:	425	8,33	8,04	62,29	354,82		0,24	0,06		2,56		48,97	62,16	171,86	2,23

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)

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
	15079	Суп крестьянский с перловкой без картофеля	200	2,50	4,25	14,85	107,67		0,04	0,03	16,50	17,32		31,48	17,02	78,55	0,68
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
	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
	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
		Итого:	680	32,74	31,05	77,47	720,31	46,00	0,48	0,39	61,56	23,78		117,30	98,71	407,80	6,76

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
	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
	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	7,07	10,13	77,52	429,53		0,16	0,10	14,28	5,18		62,51	65,20	147,86	6,21
		Итого:	1 790	48,86	49,76	235,82	1 586,56	46,00	0,91	0,60	84,84	32,23		262,98	247,66	756,32	19,34