

Согласовано _____

_____/_____/_____/

Согласовано
Директор ООО "ГАММА-плюс"

_____/ Т.В. Солоднева /

Цикличное меню Лазарев д/с Чайка

на период с 16.12.2024г. по 20.12.2024

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества					
				Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (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
		Итого:	385	3,11	0,44	47,83	207,73		0,04	0,02		0,18		5,84	22,31	66,98	0,50	
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
	13934	Десерт фруктовый (груша)	160	0,64	0,48	16,48	72,80		0,03	0,05	8,00	0,64	0,64	3,20	30,40	19,20	25,60	3,68
		Итого:	160	0,64	0,48	16,48	72,80		0,03	0,05	8,00	0,64	0,64	3,20	30,40	19,20	25,60	3,68
Обед 1 (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
	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
	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
	15059	Каша пшенная 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
	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
		Итого:	625	10,36	15,77	44,05	359,53	8,00	0,37	0,18	48,48	25,18			115,57	80,21	219,98	3,39
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
	15554	Бифштекс рубленный из говядины	70	11,84	20,26		229,66					2,93			4,37	0,26	1,02	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
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03
		Итого:	440	14,68	24,84	37,05	430,44		0,17	0,10	32,00	4,88			28,87	35,66	83,42	2,57
		Итого:	1 610	28,79	41,52	145,41	1 070,50	8,00	0,61	0,35	88,48	30,88	0,64	3,20	180,68	157,38	395,98	10,14
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
	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
	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:	525	10,09	11,66	64,33	402,61	100,00	0,13	0,23	10,00	2,93			53,51	13,80	87,92	13,74
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
	14835	Суп из овощей на кур.бульоне	200	5,15	6,44	9,32	115,82	7,50	0,09	0,08	18,27	9,10			33,00	22,87	77,00	1,00
	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
	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
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
		Итого:	650	32,86	20,24	48,72	508,46	7,50	0,29	0,21	56,65	14,30			74,34	70,49	188,43	3,88
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
25/2004	12900	Салат Степной	50	0,79	1,97	4,22	37,77		0,03	0,02	4,80	0,92			11,81	10,42	24,26	0,36
298/14 Дели плюс	15849	Голубцы ленивые из говядины с рисом	60	4,11	5,68	4,34	84,89	5,00	0,02	0,03	16,70	17,12			20,37	8,20	22,44	0,79
	15059	Каша пшенная 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
	13654	Десерт фруктовый (груша)	200	0,80	0,60	20,60	91,00		0,04	0,06	10,00	0,80	0,80	4,00	38,00	24,00	32,00	4,60
		Итого:	645	10,01	14,48	64,07	426,67	5,00	0,25	0,12	31,50	21,18	0,80	4,00	82,44	73,85	166,55	6,80

Итого: 2 020 53,96 46,58 197,33 1 424,34 112,50 0,69 0,58 102,15 38,61 0,80 4,00 224,29 166,14 456,90 27,22

Среда

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

	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:			380	6,30	1,65	40,53	202,15		0,22	0,10		0,40			10,36	100,00	149,00	3,39

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

	13934	Десерт фруктовый (груша)	160	0,64	0,48	16,48	72,80		0,03	0,05	8,00	0,64	0,64	3,20	30,40	19,20	25,60	3,68
Итого:			160	0,64	0,48	16,48	72,80		0,03	0,05	8,00	0,64	0,64	3,20	30,40	19,20	25,60	3,68

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
	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
	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
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:			565	5,63	7,24	41,31	300,80		0,18	0,15	137,03	74,03		128,30	62,90	134,01	2,52

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	
	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	
ТТК	15227	Мясо отварное свинина (карбонад) А	50	14,17	20,76	0,34	244,87		0,00	0,00	0,35	0,01		2,05	1,15	2,70	0,04	
	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:			500	17,62	28,56	44,42	505,25		0,21	0,14	38,87	3,38		43,02	53,07	108,08	3,88	
Итого:			1 605	30,19	37,93	142,74	1 081,00		0,64	0,44	183,91	78,45	0,64	3,20	212,09	235,18	416,69	13,47

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
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
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:			515	11,21	6,61	57,34	333,69	100,00	0,27	0,21	9,00	0,57		54,35	54,40	203,20	13,38

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)

41/2008	13047	Салат Витаминный с маслом растительным	45	0,58	2,38	5,19	44,52		0,02	0,02	12,46	11,85		17,45	7,86	13,25	0,50
	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
	15388	Плов из птицы	150	6,69	8,78	43,24	278,75		0,05	0,03	1,35	2,91		11,12	28,53	79,21	0,61
ТТК	10381	Компот из сухофруктов	180			17,96	71,84							0,22			0,02
Итого:			575	12,23	18,20	79,06	528,98	7,00	0,15	0,13	27,02	16,68		64,41	62,46	171,85	2,48

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

19/2011 Дели принт	12850	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,44	2,06	1,27	25,37		0,01	0,01	2,86	0,95		12,19	7,11	14,38	0,32
	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
	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
	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
	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:			626	28,17	13,92	53,00	449,97		0,23	0,17	41,46	5,72		64,91	63,00	130,66	5,82
Итого:			1 916	52,62	38,93	209,61	1 399,25	107,00	0,66	0,53	81,47	23,16		197,67	187,86	519,72	24,48

Пятница

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
Итого:			385	4,59	6,66	54,23	295,21		0,07	0,04		2,66		11,51		0,12	1,54

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

	14375	Десерт фруктовый (груша)	140	0,56	0,42	14,42	63,70		0,03	0,04	7,00	0,56	0,56	2,80	26,60	16,80	22,40	3,22
		Итого:	140	0,56	0,42	14,42	63,70		0,03	0,04	7,00	0,56	0,56	2,80	26,60	16,80	22,40	3,22

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
	14017	Винегрет овощной	40	0,57	2,48	3,49	38,55		0,02	0,02	4,30	1,13			10,13	8,75	18,86	0,36
	14864	Суп гороховый на кур.бульоне	200	8,07	3,67	15,85	128,70	7,00	0,22	0,09	9,85	0,36			37,09	32,94	101,49	1,96
	15852	Запеканка картофельная с говядиной С	150	9,79	13,48	26,11	264,93	1,06	0,18	0,10	29,71	2,88			18,40	35,74	92,73	1,47
	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:	575	18,77	19,66	52,88	463,55	8,06	0,44	0,22	50,17	4,57			77,10	80,35	217,69	3,95

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
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
	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
	15059	Каша пшениная 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
		Итого:	515	14,01	19,69	46,07	417,53		0,21	0,05	12,42	3,50			36,76	49,71	113,92	3,65
		Итого:	1 615	37,93	46,43	167,60	1 239,99	8,06	0,74	0,35	69,59	11,29	0,56	2,80	151,97	146,86	354,13	12,36