

Согласовано _____

Согласовано
Директор ООО "ГАММА-плюс"

_____/_____/_____/

_____/ Т.В. Солоднева /

Циклическое меню Каршина

на период с 18.11.2024г. по 22.11.2024

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)																			
	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)																			
	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)																			
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	
	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	
	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	
	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:	690	11,47	13,34	76,97	521,77		0,37	0,14	72,98	26,61			98,66	79,18	188,60	4,86	
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	
	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	
	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	
	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:	485	15,09	17,90	55,01	441,53		0,24	0,13	46,72	2,59			56,31	57,44	135,47	3,78	
		Итого:	1 730	32,48	32,98	209,65	1 313,24		0,71	0,34	126,70	29,93	0,56	2,80	193,11	179,63	432,94	12,72	
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	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	
	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:	555	13,05	12,78	83,91	502,85	100,00	0,17	0,24	9,00	3,08			59,51	18,10	112,82	14,00	
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)																			
	13874	Салат Здоровье	40	0,70	7,34	2,77	79,94		0,02	0,02	3,05	3,33			11,35	10,23	19,84	0,36	
	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	
ТТК	15249	Котлета Веста рыбная из минтая	70	9,65	8,93	5,68	141,65					1,78					0,14		
	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	
	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: 700 20,45 26,47 83,89 655,59 0,37 0,21 53,63 27,80 92,84 76,45 218,09 5,62

Уплотненный полдник (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
	360	Икра кабачковая (консервы)	30	0,60	2,80	2,43	37,32											
	14843	Филе куриное отварное	40	0,02	0,00	0,10	0,50		0,00	0,00	0,13	0,00		11,43	0,84	2,98	0,10	
317/2014 Дели плюс	15847	Макаронные отварные	130	4,85	5,07	31,09	189,39		0,07	0,02		2,66		8,38	7,06	38,46	0,71	
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											
	Итого:	540	8,72	9,54	74,32	418,04		0,15	0,08	7,13	3,68	0,56	2,80	52,31	35,49	91,03	4,77	
	Итого:	1 995	43,22	48,99	262,33	1 663,07	100,00	0,71	0,55	73,75	34,76	0,56	2,80	218,65	138,04	435,95	27,19	

Среда

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

	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
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	7,44	1,74	64,57	303,67		0,16	0,05		0,67			45,41	27,51	178,67	1,34

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)

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
	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
	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
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	10,37	10,37	64,04	390,94		0,30	0,20	103,04	78,02			159,84	76,35	167,35	5,09

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
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
ТТК	14966	Мясо отварное свинина (карбонад)	40	11,34	16,61	0,27	195,90		0,00	0,00	0,28	0,01		1,05	0,89	2,04	0,03
	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
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85										
	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
ТТК	12881	Плюшка Московская	50	4,27	3,50	31,19	173,37	3,50	0,07	0,02		1,83		8,89	6,15	34,79	0,82
	Итого:	590	21,78	29,65	83,89	689,50	3,50	0,22	0,12	13,80	6,33			55,20	40,89	95,56	5,57
	Итого:	1 835	40,24	42,23	228,97	1 456,91	3,50	0,72	0,41	124,84	85,66	0,64	3,20	290,85	163,95	467,18	15,68

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
	13916	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,68		0,04	0,01				7,60	5,20	26,00	0,48
	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
	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:	565	14,25	7,81	78,88	442,81	100,00	0,31	0,23	10,00	0,42			63,55	60,50	230,30	14,08

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
	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
	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
382/2014 Дели плюс	14756	Кисель из сока натурального	180	0,27	0,05	20,71	84,44		0,01	0,01	1,08	0,05		5,82	2,16	7,01	0,79
	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:			640	14,01	16,12	109,65	639,71		0,25	0,15	29,79	27,19		87,75	70,25	171,69	5,31	
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	
	15536	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	
	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	
	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
	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:			655	22,75	13,44	74,05	508,13	25,00	0,32	0,25	43,57	6,07	0,80	4,00	89,50	89,90	205,85	10,07
Итого:			2 060	52,01	37,57	282,78	1 677,25	125,00	0,90	0,65	87,36	33,88	0,80	4,00	254,80	228,64	621,84	32,25

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	
	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	
	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	
Итого:			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	

Обед 1 (с 3 до 7 лет)																		
	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	
	14388	Суп картофельный с горохом	250	5,96	3,05	19,57	129,62		0,25	0,08	11,63	1,33		30,42	35,53	87,68	2,04	
	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	
	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	
	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:			735	14,55	11,36	85,20	501,27		0,69	0,33	64,08	8,95		132,93	109,59	267,59	7,26	

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	
	15096	Филе индейки отварное	40	7,38	8,82	0,26	109,92		0,00	0,00	0,32	0,01		0,99	0,45	1,86	0,03	
	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	
	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	
	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:			540	14,67	18,76	62,01	475,62		0,27	0,08	12,84	4,46		46,34	67,11	153,28	4,61	
Итого:			1 850	37,41	38,39	237,46	1 445,03		1,11	0,50	84,43	16,67		226,87	199,90	470,99	17,34	