

Согласовано _____

Согласовано
Директор ООО "ГАММА-плюс"

_____/ Т.В. Солоднева /

Циклическое меню Лазарев

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
		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)																		
	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
	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
	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:	625	10,43	15,80	47,49	421,79	8,00	0,27	0,12	73,68	24,25			87,46	70,71	191,10	2,78
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
	15554	Бифштекс рубленый 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:	480	15,57	26,89	40,77	467,34		0,19	0,11	46,32	4,93			52,44	43,64	100,17	2,88
		Итого:	1 630	29,67	43,55	150,51	1 160,56	8,00	0,51	0,29	127,00	29,92	0,56	2,80	172,34	153,46	380,65	9,38
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
	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
	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:	535	10,13	11,70	65,31	407,05	100,00	0,13	0,24	11,00	3,12			55,11	14,70	89,02	13,96
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
	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	32,95	25,14	47,97	549,98	7,50	0,31	0,21	55,69	16,52			70,88	71,92	191,02	3,68
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
	14640	Икра кабачковая (консервы)	50	0,95	4,45	3,85	59,25											
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
	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
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03

Итого:	620	10,36	16,27	57,48	417,83	5,00	0,21	0,15	25,70	20,09			63,48	102,63	160,00	7,40
Итого:	2 005	54,44	53,31	190,96	1 461,46	112,50	0,67	0,62	96,39	39,94			203,48	197,25	454,04	27,84

Среда

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)

	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
Итого:	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

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
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			5,93	9,59	39,08	266,32		0,19	0,16	103,04	74,84		135,44	65,55	140,15	2,81

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
	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
	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
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
Итого:	550			18,59	30,09	55,64	567,67		0,12	0,08	15,87	4,08		45,21	26,00	36,43	4,51
Итого:	1 705			28,31	40,63	160,05	1 119,07		0,37	0,31	127,41	79,78		218,80	134,26	270,76	11,73

Четверг

Завтрак 1 (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
	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:	535			11,29	6,69	59,30	342,57	100,00	0,27	0,22	11,00	0,61		57,55	56,20	205,40	13,82

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
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
Итого:	575			12,51	18,25	81,82	541,59	7,00	0,15	0,13	28,10	16,73		70,01	64,62	178,87	3,25

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
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
	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:	1 936			52,97	39,06	214,32	1 420,73	107,00	0,67	0,54	84,55	23,26		206,48	191,82	528,93	25,69

Пятница

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
	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: 410 4,91 6,68 55,96 303,64 0,09 0,06 1,25 2,76 18,26 9,50 13,87 1,71

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)

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
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:		570	18,58	19,68	53,17	464,10	8,06	0,54	0,29	61,85	5,45		101,80	93,63	249,07	4,70

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
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 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	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:		545	14,47	20,80	50,12	445,53		0,22	0,06	14,92	3,89		42,79	55,52	121,95	4,16
Итого:		1 705	38,68	47,70	177,78	1 295,16	8,06	0,88	0,46	87,03	12,82		197,04	180,25	413,69	14,71