

Согласовано _____

Согласовано
Директор ООО "ГАММА-плюс"

_____/ Т.В. Солоднева /

Циклическое меню Каршина

на период с 24.02.2025г. по 28.02.2025

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)	Fe (мг)
Понедельник																		
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																		
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
	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	8,75	2,81	68,78	335,41		0,25	0,03			0,15		21,55	46,70	142,50	1,88
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
	15412	Суп из овощей	200	1,60	3,62	9,12	75,42		0,07	0,05	17,68	9,44			29,58	18,64	45,47	0,73
	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
	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	9,81	11,90	69,89	425,88		0,48	0,29	69,84	16,92			135,36	90,06	216,97	5,97
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
	360	Икра кабачковая (консервы)	30	0,60	2,80	2,43	37,32											
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
	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
	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
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:	560	20,54	25,20	112,12	757,46	3,50	0,22	0,11	15,38	5,01			62,33	67,24	180,91	7,08
		Итого:	1 845	39,82	40,45	269,34	1 600,64	3,50	0,99	0,49	94,22	22,80			253,44	225,59	569,19	19,07
Вторник																		
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
	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
	13916	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,68		0,04	0,01					7,60	5,20	26,00	0,48
		Итого:	490	13,01	12,44	76,82	471,32	100,00	0,16	0,24	1,25	3,00			51,86	19,50	116,67	12,19
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
	13172	Десерт фруктовый яблоко	140	0,56	0,56	13,72	62,16		0,04	0,03	14,00	0,28			22,40	12,60	15,40	3,08
		Итого:	140	0,56	0,56	13,72	62,16		0,04	0,03	14,00	0,28			22,40	12,60	15,40	3,08
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
	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
	14931	Мякоть цыпленка тушеная в томатном соусе	40/40	17,56	16,85	2,37	231,42	36,80	0,09	0,14	2,06	0,93			16,91	19,08	151,24	1,31
	15205	Макароны 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
	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
		Итого:	715	30,88	29,72	96,84	778,32	36,80	0,39	0,30	25,21	17,34			105,44	73,27	295,06	8,26

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
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
	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
	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:	630	23,41	14,35	76,86	530,24	25,00	0,30	0,25	54,14	20,06		91,36	84,44	194,11	9,36
		Итого:	1 975	67,86	57,07	264,24	1 842,03	161,80	0,90	0,82	94,59	40,68		271,06	189,80	621,24	32,89

Среда**Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)**

	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
	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:	535	7,88	2,01	86,97	397,46		0,18	0,08	4,50	1,13		65,34	39,72	194,89	3,67

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)

	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
	15159	Суп картофельный с рисом	200	1,70	2,30	13,95	83,29		0,08	0,05	13,20	1,01		10,96	19,96	49,88	0,70
	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
	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
	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:	655	17,81	19,19	71,66	578,48		0,30	0,19	132,24	78,23		138,71	76,70	167,19	4,93

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
	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	Макароны 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
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
	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:	570	8,86	9,48	75,91	424,38		0,21	0,09	14,68	5,13		63,98	46,86	115,93	4,98
		Итого:	1 960	35,55	30,87	254,74	1 486,91		0,71	0,38	155,42	84,69		282,03	171,28	492,01	16,38

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
	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
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:	455	12,68	12,35	57,45	391,65	100,00	0,26	0,23		2,80		73,07	65,66	242,16	12,11

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

	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:	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

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
276/2014 Дели плюс	13051	Жаркое по-домашнему из цыплят	25/150	8,20	8,48	39,44	266,85		0,20	0,11	33,00	2,14		21,14	38,36	99,96	1,54
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
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
	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: 660 16,02 13,85 100,59 591,06 0,48 0,28 61,25 7,62 85,70 95,47 223,94 6,27

Уплотненный полдник (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
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
	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 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
	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:	540	15,77	17,36	71,00	503,29		0,28	0,10	12,84	4,23		61,81	72,97	172,19	7,07
		Итого:	1 755	44,87	43,95	238,84	1 530,40	100,00	1,05	0,63	84,09	14,68		236,58	243,09	649,29	27,65

Пятница

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
	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
	13916	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,68		0,04	0,01				7,60	5,20	26,00	0,48
		Итого:	545	6,59	1,96	80,75	367,01		0,10	0,07	6,00	0,66		36,24	41,91	112,18	3,74

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
	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
	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
	15200	Гороховое пюре	150	16,90	5,58	35,35	259,22		0,66	0,13		2,33		70,92	65,00	167,29	5,19
ТТК	10381	Компот из сухофруктов	180			17,96	71,84							0,22			0,02
	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:	675	31,22	21,77	94,18	697,47		0,85	0,24	29,29	26,60		145,91	105,37	258,01	8,90

Уплотненный полдник (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
	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
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:	585	6,39	8,70	61,99	351,86		0,21	0,10	16,68	4,78		78,50	56,14	182,31	5,13
		Итого:	2 005	45,20	32,63	257,11	1 502,94		1,18	0,43	55,97	32,24		274,65	211,42	566,49	20,57