

Согласовано \_\_\_\_\_

Согласовано  
Директор ООО "ГАММА-плюс"

\_\_\_\_\_/ Т.В. Солоднева /

## Цикличное меню Каршина

на период с 24.03.2025г. по 28.03.2025

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)
<b>Понедельник</b>																	
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																	
	15508	Морковь порционная	20	0,27	0,02	1,45	7,08		0,01	0,01	1,05	0,27		5,67	7,98	11,55	0,15
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 пшениная 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
		<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>9,02</b>	<b>2,83</b>	<b>70,23</b>	<b>342,49</b>		<b>0,27</b>	<b>0,05</b>	<b>1,05</b>	<b>0,42</b>		<b>27,22</b>	<b>54,68</b>	<b>154,05</b>	<b>2,02</b>
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>																	
	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
		<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,72</b>	<b>0,54</b>	<b>18,54</b>	<b>81,90</b>		<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>9,00</b>	<b>0,72</b>		<b>34,20</b>	<b>21,60</b>	<b>28,80</b>	<b>4,14</b>
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																	
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
	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
		<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>9,81</b>	<b>11,90</b>	<b>69,89</b>	<b>425,88</b>		<b>0,48</b>	<b>0,29</b>	<b>69,84</b>	<b>16,92</b>		<b>135,36</b>	<b>90,06</b>	<b>216,97</b>	<b>5,97</b>
<b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b>																	
	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
		<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>16,27</b>	<b>21,70</b>	<b>80,93</b>	<b>584,08</b>		<b>0,15</b>	<b>0,09</b>	<b>15,38</b>	<b>3,18</b>		<b>53,44</b>	<b>61,08</b>	<b>146,12</b>	<b>6,26</b>
		<b>Итого:</b>	<b>1 815</b>	<b>35,82</b>	<b>36,97</b>	<b>239,59</b>	<b>1 434,35</b>		<b>0,94</b>	<b>0,48</b>	<b>95,27</b>	<b>21,25</b>		<b>250,23</b>	<b>227,42</b>	<b>545,95</b>	<b>18,39</b>
<b>Вторник</b>																	
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																	
	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	12871	Десерт фруктовый (яблоко)	70	0,28	0,28	6,86	31,08		0,02	0,01	7,00	0,14		11,20	6,30	7,70	1,54
	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
		<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>12,97</b>	<b>12,70</b>	<b>81,95</b>	<b>493,97</b>	<b>100,00</b>	<b>0,16</b>	<b>0,24</b>	<b>7,00</b>	<b>3,04</b>		<b>56,31</b>	<b>16,30</b>	<b>110,62</b>	<b>13,56</b>
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>																	
	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
		<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>86,60</b>		<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,20</b>		<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>14,00</b>	<b>2,80</b>
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																	
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
	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
	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
	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
		<b>Итого:</b>	<b>715</b>	<b>30,17</b>	<b>29,04</b>	<b>84,82</b>	<b>721,31</b>	<b>36,80</b>	<b>0,38</b>	<b>0,28</b>	<b>26,64</b>	<b>16,97</b>		<b>100,93</b>	<b>67,14</b>	<b>283,83</b>	<b>5,83</b>

**Уплотненный полдник (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
	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
	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 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
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03
	14668	Сушка 2шт		0,97	0,99	7,26	41,83											
	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:	<b>615</b>	<b>24,01</b>	<b>14,30</b>	<b>79,63</b>	<b>543,29</b>	<b>25,00</b>	<b>0,31</b>	<b>0,24</b>	<b>53,04</b>	<b>5,02</b>	<b>0,64</b>	<b>3,20</b>	<b>93,28</b>	<b>85,97</b>	<b>201,82</b>	<b>9,15</b>
		Итого:	<b>2 065</b>	<b>68,15</b>	<b>56,24</b>	<b>266,61</b>	<b>1 845,17</b>	<b>161,80</b>	<b>0,87</b>	<b>0,78</b>	<b>90,68</b>	<b>25,24</b>	<b>0,64</b>	<b>3,20</b>	<b>264,52</b>	<b>177,41</b>	<b>610,27</b>	<b>31,33</b>

**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
	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:	<b>445</b>	<b>7,52</b>	<b>1,74</b>	<b>77,70</b>	<b>356,51</b>		<b>0,17</b>	<b>0,05</b>		<b>0,77</b>			<b>48,24</b>	<b>28,92</b>	<b>180,49</b>	<b>1,60</b>

**Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)**

	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:	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,45</b>	<b>15,45</b>	<b>68,25</b>		<b>0,03</b>	<b>0,05</b>	<b>7,50</b>	<b>0,60</b>			<b>28,50</b>	<b>18,00</b>	<b>24,00</b>	<b>3,45</b>

**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
	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
	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
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42			14,10			1,17
	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:	<b>655</b>	<b>18,98</b>	<b>21,26</b>	<b>67,75</b>	<b>586,15</b>		<b>0,28</b>	<b>0,19</b>	<b>132,32</b>	<b>75,93</b>			<b>134,26</b>	<b>76,81</b>	<b>167,66</b>	<b>4,54</b>

**Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)**

	14087	Десерт фруктовый(апельсин)	60	0,54	0,12	4,86	22,68		0,02	0,02	36,00	0,12			20,40	7,80	13,80	0,18
	15772	Салат из моркови с яблоками	40	0,37	2,10	3,46	34,20		0,02	0,02	3,08	1,22			9,16	10,24	14,46	0,59
	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
	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
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
		Итого:	<b>495</b>	<b>8,42</b>	<b>8,16</b>	<b>64,45</b>	<b>364,93</b>		<b>0,18</b>	<b>0,07</b>	<b>39,20</b>	<b>4,81</b>			<b>62,75</b>	<b>38,43</b>	<b>105,41</b>	<b>2,50</b>
		Итого:	<b>1 745</b>	<b>35,52</b>	<b>31,61</b>	<b>225,35</b>	<b>1 375,83</b>		<b>0,66</b>	<b>0,36</b>	<b>179,02</b>	<b>82,10</b>			<b>273,75</b>	<b>162,16</b>	<b>477,55</b>	<b>12,09</b>

**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
	13620	Десерт фруктовый (груша)	60	0,24	0,18	6,18	27,30		0,01	0,02	3,00	0,24			11,40	7,20	9,60	1,38
	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:	<b>525</b>	<b>13,67</b>	<b>12,82</b>	<b>68,77</b>	<b>445,12</b>	<b>100,00</b>	<b>0,28</b>	<b>0,25</b>	<b>3,00</b>	<b>3,04</b>			<b>86,37</b>	<b>74,16</b>	<b>258,26</b>	<b>13,61</b>

**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:	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>86,60</b>		<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,20</b>			<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>14,00</b>	<b>2,80</b>

**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
	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
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
ТТК	13339	Жаркое по - домашнему из свинины	25/150	10,68	16,65	27,62	303,08		0,20	0,12	32,90	2,63			21,77	38,23	99,52	1,62
	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:	<b>660</b>	<b>17,91</b>	<b>23,79</b>	<b>79,96</b>	<b>605,58</b>		<b>0,42</b>	<b>0,25</b>	<b>64,22</b>	<b>26,90</b>			<b>99,12</b>	<b>86,16</b>	<b>197,18</b>	<b>6,01</b>

**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
	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
	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
	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
		<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>16,16</b>	<b>19,92</b>	<b>55,79</b>	<b>467,10</b>		<b>0,26</b>	<b>0,07</b>	<b>13,05</b>	<b>3,78</b>		<b>40,01</b>	<b>59,03</b>	<b>145,00</b>	<b>3,88</b>
		<b>Итого:</b>	<b>1 910</b>	<b>48,73</b>	<b>56,73</b>	<b>224,72</b>	<b>1 604,41</b>	<b>100,00</b>	<b>0,98</b>	<b>0,59</b>	<b>84,27</b>	<b>33,92</b>		<b>239,51</b>	<b>227,36</b>	<b>614,43</b>	<b>26,30</b>

**Пятница****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
	13916	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,68		0,04	0,01				7,60	5,20	26,00	0,48
		<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>6,11</b>	<b>1,60</b>	<b>68,39</b>	<b>312,41</b>		<b>0,08</b>	<b>0,03</b>		<b>0,18</b>		<b>13,44</b>	<b>27,51</b>	<b>92,98</b>	<b>0,98</b>

**Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)**

	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
		<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,45</b>	<b>15,45</b>	<b>68,25</b>		<b>0,03</b>	<b>0,05</b>	<b>7,50</b>	<b>0,60</b>		<b>28,50</b>	<b>18,00</b>	<b>24,00</b>	<b>3,45</b>

**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
	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
	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
	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	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42		14,10			1,17
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
		<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>32,57</b>	<b>22,08</b>	<b>94,18</b>	<b>705,78</b>		<b>0,89</b>	<b>0,26</b>	<b>26,30</b>	<b>5,39</b>		<b>127,27</b>	<b>111,95</b>	<b>278,00</b>	<b>8,67</b>

**Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)**

	15772	Салат из моркови с яблоками	40	0,37	2,10	3,46	34,20		0,02	0,02	3,08	1,22		9,16	10,24	14,46	0,59
	14087	Десерт фруктовый(апельсин)	60	0,54	0,12	4,86	22,68		0,02	0,02	36,00	0,12		20,40	7,80	13,80	0,18
	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
	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
		<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>5,88</b>	<b>7,31</b>	<b>48,60</b>	<b>283,67</b>		<b>0,18</b>	<b>0,08</b>	<b>39,24</b>	<b>4,24</b>		<b>74,17</b>	<b>45,95</b>	<b>169,79</b>	<b>2,21</b>
		<b>Итого:</b>	<b>1 745</b>	<b>45,16</b>	<b>31,45</b>	<b>226,61</b>	<b>1 370,11</b>	<b>1,18</b>	<b>0,42</b>	<b>73,04</b>	<b>10,41</b>			<b>243,39</b>	<b>203,41</b>	<b>564,77</b>	<b>15,31</b>