

Согласовано \_\_\_\_\_

Согласовано  
Директор ООО "ГАММА-плюс"

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

\_\_\_\_\_/ Т.В. Солоднева /

**Цикличное меню Каршина**

на период с 27.01.2025г. по 31.01.2025

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)	Fe (мг)	
<b>Понедельник</b>																			
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																			
	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>425</b>	<b>7,59</b>	<b>7,82</b>	<b>74,79</b>	<b>399,89</b>		<b>0,12</b>	<b>0,05</b>			<b>2,66</b>			<b>19,11</b>	<b>5,20</b>	<b>26,12</b>	<b>2,02</b>
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>																			
	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	
		<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0,80</b>	<b>0,60</b>	<b>20,60</b>	<b>91,00</b>		<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>10,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>4,00</b>	<b>38,00</b>	<b>24,00</b>	<b>32,00</b>	<b>4,60</b>	
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																			
	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	
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	
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	
	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	
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	
		<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>20,13</b>	<b>20,82</b>	<b>87,82</b>	<b>619,21</b>		<b>0,39</b>	<b>0,23</b>	<b>55,84</b>	<b>15,78</b>			<b>102,49</b>	<b>84,06</b>	<b>201,63</b>	<b>7,33</b>	
<b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b>																			
	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	
	14640	Икра кабачковая (консервы)	50	0,95	4,45	3,85	59,25												
	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	
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	
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	
		<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>12,17</b>	<b>14,92</b>	<b>95,77</b>	<b>566,01</b>	<b>3,50</b>	<b>0,32</b>	<b>0,08</b>	<b>12,16</b>	<b>4,98</b>			<b>58,89</b>	<b>62,57</b>	<b>173,02</b>	<b>5,52</b>	
		<b>Итого:</b>	<b>1 955</b>	<b>40,69</b>	<b>44,16</b>	<b>278,98</b>	<b>1 676,11</b>	<b>3,50</b>	<b>0,86</b>	<b>0,42</b>	<b>78,00</b>	<b>24,22</b>	<b>0,80</b>	<b>4,00</b>	<b>218,48</b>	<b>175,83</b>	<b>432,77</b>	<b>19,46</b>	
<b>Вторник</b>																			
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																			
	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	
	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	
	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>525</b>	<b>11,45</b>	<b>6,38</b>	<b>74,87</b>	<b>402,71</b>	<b>100,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,22</b>	<b>3,00</b>	<b>0,66</b>			<b>50,84</b>	<b>39,51</b>	<b>179,38</b>	<b>12,36</b>	
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>																			
	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	
		<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>77,94</b>		<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,60</b>	<b>0,18</b>			<b>12,60</b>	<b>7,20</b>	<b>12,60</b>	<b>2,52</b>	
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																			
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 тушенная 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	
	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
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42		14,10			1,17
		<b>Итого:</b>	<b>705</b>	<b>29,44</b>	<b>29,46</b>	<b>82,40</b>	<b>712,50</b>	<b>36,80</b>	<b>0,47</b>	<b>0,35</b>	<b>39,61</b>	<b>15,94</b>		<b>124,32</b>	<b>82,27</b>	<b>318,46</b>	<b>6,26</b>

#### 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
	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
	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>480</b>	<b>15,01</b>	<b>18,65</b>	<b>52,82</b>	<b>439,20</b>		<b>0,25</b>	<b>0,14</b>	<b>50,02</b>	<b>2,79</b>		<b>57,91</b>	<b>58,62</b>	<b>138,52</b>	<b>3,76</b>
		<b>Итого:</b>	<b>1 890</b>	<b>56,80</b>	<b>54,68</b>	<b>228,27</b>	<b>1 632,35</b>	<b>136,80</b>	<b>0,86</b>	<b>0,73</b>	<b>96,23</b>	<b>19,56</b>		<b>245,67</b>	<b>187,59</b>	<b>648,96</b>	<b>24,91</b>

### Среда

#### Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

392/2014 Дели плюс	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
	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>7,44</b>	<b>1,74</b>	<b>64,57</b>	<b>303,67</b>		<b>0,16</b>	<b>0,05</b>		<b>0,67</b>		<b>45,41</b>	<b>27,51</b>	<b>178,67</b>	<b>1,34</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)

25/04	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
	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
	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
		<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>19,26</b>	<b>20,38</b>	<b>68,66</b>	<b>583,04</b>		<b>0,29</b>	<b>0,19</b>	<b>132,49</b>	<b>75,71</b>		<b>139,93</b>	<b>77,83</b>	<b>172,98</b>	<b>4,54</b>

#### 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
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
	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
	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
		<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>8,28</b>	<b>8,25</b>	<b>68,92</b>	<b>383,06</b>		<b>0,18</b>	<b>0,07</b>	<b>9,18</b>	<b>4,68</b>		<b>53,15</b>	<b>38,35</b>	<b>104,60</b>	<b>3,81</b>
		<b>Итого:</b>	<b>1 745</b>	<b>35,58</b>	<b>30,82</b>	<b>217,61</b>	<b>1 338,01</b>		<b>0,67</b>	<b>0,36</b>	<b>149,17</b>	<b>81,66</b>		<b>266,99</b>	<b>161,69</b>	<b>480,25</b>	<b>13,15</b>

### Четверг

#### Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

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
	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
	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
		<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>14,13</b>	<b>7,69</b>	<b>75,94</b>	<b>429,49</b>	<b>100,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,22</b>	<b>7,00</b>	<b>0,53</b>		<b>58,75</b>	<b>57,80</b>	<b>227,00</b>	<b>13,42</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
		<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>

#### 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
	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
	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
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

	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
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>685</b>	<b>24,74</b>	<b>10,96</b>	<b>96,62</b>	<b>584,08</b>		<b>0,95</b>	<b>0,29</b>	<b>28,41</b>	<b>7,81</b>			<b>147,02</b>	<b>122,99</b>	<b>294,45</b>	<b>10,01</b>

#### Уплотненный полдник (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
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
245/2014 Дели плюс	15228	Рыба минтай припущенная	80	21,33	1,21	0,16	96,88		0,15	0,15	0,20	0,00			55,69	0,37	1,46	1,10
	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
	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
<b>Итого:</b>			<b>575</b>	<b>28,11</b>	<b>9,59</b>	<b>68,39</b>	<b>472,32</b>		<b>0,39</b>	<b>0,31</b>	<b>36,20</b>	<b>3,99</b>			<b>115,19</b>	<b>67,06</b>	<b>147,71</b>	<b>6,53</b>
<b>Итого:</b>			<b>1 995</b>	<b>67,99</b>	<b>28,43</b>	<b>261,16</b>	<b>1 572,49</b>	<b>100,00</b>	<b>1,67</b>	<b>0,85</b>	<b>75,61</b>	<b>12,53</b>			<b>334,96</b>	<b>255,85</b>	<b>683,16</b>	<b>32,76</b>

#### Пятница

##### Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

	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
<b>Итого:</b>			<b>425</b>	<b>8,33</b>	<b>8,04</b>	<b>62,29</b>	<b>354,82</b>		<b>0,24</b>	<b>0,06</b>		<b>2,56</b>			<b>48,97</b>	<b>62,16</b>	<b>171,86</b>	<b>2,23</b>

##### 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
<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>

##### 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
	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
	14832	Рис отварной с овощами	150	3,72	5,51	37,12	212,90		0,06	0,04	2,10	2,52			16,48	33,48	89,25	0,73
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
<b>Итого:</b>			<b>675</b>	<b>18,01</b>	<b>21,73</b>	<b>95,92</b>	<b>651,27</b>		<b>0,26</b>	<b>0,15</b>	<b>31,69</b>	<b>26,82</b>			<b>86,80</b>	<b>73,80</b>	<b>181,58</b>	<b>4,25</b>

##### 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
	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
	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
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
	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
<b>Итого:</b>			<b>545</b>	<b>7,17</b>	<b>8,76</b>	<b>67,22</b>	<b>376,42</b>		<b>0,22</b>	<b>0,11</b>	<b>17,25</b>	<b>4,90</b>			<b>85,89</b>	<b>60,59</b>	<b>191,41</b>	<b>6,96</b>
<b>Итого:</b>			<b>1 825</b>	<b>34,22</b>	<b>39,07</b>	<b>243,97</b>	<b>1 464,42</b>		<b>0,75</b>	<b>0,37</b>	<b>57,94</b>	<b>34,99</b>			<b>255,85</b>	<b>218,15</b>	<b>573,65</b>	<b>17,57</b>