

Согласовано _____

_____/_____/_____/

Согласовано
Директор ООО "ГАММА-плюс"

_____/_____/_____/ / Солоднев И. П. /

Циклическое меню Каршина

на период с 02.06.2025г. по 06.06.2025

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)	
Понедельник																			
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	
		Итого:	425	8,33	8,04	62,29	354,82		0,24	0,06			2,56			48,97	62,16	171,86	2,23
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)																			
	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	
	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	
№24/94	6664	Помидор свежий	20	0,22	0,04	0,78	4,36		0,01	0,01	5,10	0,22	0,22	1,22	2,86	4,08	5,30	0,18	
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:	660	9,77	8,11	72,13	400,62		0,31	0,14	22,54	6,94	0,22	1,22	83,68	55,63	201,20	4,77	
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	
16/04	13595	Салат из свежих огурцов	40	0,26	2,43	0,70	25,77		0,01	0,01	2,60	1,10			6,31	5,19	11,18	0,19	
	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	
	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	5,25	7,27	51,81	293,64		0,24	0,13	34,76	3,63			49,34	54,97	130,76	3,72	
		Итого:	1 710	23,91	23,84	200,64	1 112,79		0,82	0,37	64,30	13,68	0,78	4,02	208,58	189,56	526,22	13,94	
Вторник																			
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																			
	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	
	15537	Повидло порционное С	10	0,04		6,57	26,42		0,00	0,00		0,05			1,41	0,71	0,91	0,13	
	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:	445	5,67	1,34	71,26	319,74		0,08	0,04	1,05	0,50			18,63	34,90	98,93	1,14	
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)																			
табл.24/1996	13691	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,26		0,01	0,00	1,40	0,02			3,40	2,80	6,00	0,10	
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	
	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	

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:			670	30,73	8,76	69,16	478,40		0,55	0,36	55,26	6,13			124,42	72,49	174,72	5,75	
Уплотненный полдник (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	
	15134	Салат из свежей капусты	40	0,65	2,04	3,85	36,31		0,01	0,02	15,15	1,54			20,07	7,08	13,24	0,26	
	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	
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	
313/2014 Дели плюс	15224	Каша пшеничная вязкая м/раст	150	3,96	5,43	24,66	163,32		0,11	0,04		2,22			14,40		0,10	1,69	
Итого:			590	6,95	8,18	63,11	353,83		0,20	0,11	22,81	4,82			80,41	36,77	67,72	6,25	
Итого:			1 905	44,35	18,47	223,73	1 238,56		0,85	0,54	83,12	11,66			237,46	152,15	355,37	15,94	

Среда

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	
	15302	Каша кукурузная вязкая с сахаром без масла	200	4,73	0,68	42,47	194,94		0,07	0,04					11,46			1,55	
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:			460	12,83	6,44	73,31	402,54	100,00	0,15	0,23		0,24			45,36	10,00	102,80	12,06	

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:			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)																			
таб.24/1996	13692	Помидор свежий	20	0,22	0,04	0,76	4,28		0,01	0,01	5,00	0,14			2,80	4,00	5,20	0,18	
	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	
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	
	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	
Итого:			630	18,26	22,97	78,18	592,44		0,33	0,20	49,75	24,48			111,11	82,70	201,34	4,45	

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																			
	13868	Огурец свежий	25	0,18	0,03	0,49	2,94		0,01	0,01	1,82	0,03			4,42	3,64	7,80	0,13	
	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	
	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												
	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												
	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:			495	6,34	6,79	50,60	288,86		0,26	0,14	41,25	2,66			55,04	58,15	134,64	4,49	
Итого:			1 735	38,03	36,65	217,54	1 352,09	100,00	0,77	0,62	98,50	27,99			240,01	168,85	462,78	24,44	

Четверг

Завтрак 1 (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	
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:			485	8,99	3,05	74,66	362,05		0,27	0,04	6,00	0,27			31,15	52,10	149,10	3,20	

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)																			
	13868	Огурец свежий	25	0,18	0,03	0,49	2,94		0,01	0,01	1,82	0,03			4,42	3,64	7,80	0,13	
	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	
	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	
317/2014 Дели плюс	15847	Макароны отварные	130/5	5,01	5,59	32,08	198,61		0,08	0,02		2,90			19,69	7,94	41,94	0,82	
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:			655	11,68	10,52	91,16	506,03		0,26	0,12	16,88	15,31		89,22	44,16	125,13	4,47
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																	
	360	Икра кабачковая (консервы)	30	0,60	2,80	2,43	37,32										
	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
	15598	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
	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
	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:			590	21,97	13,30	62,49	457,52	25,00	0,27	0,21	34,92	4,49		63,41	70,21	166,81	8,26
Итого:			1 930	43,63	27,07	248,51	1 412,20	25,00	0,82	0,40	61,80	20,27		197,78	174,47	455,05	18,73

Пятница

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)																	
	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)																	
14/2011 Дели принт	13296	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,46	2,48	1,90	31,73		0,02	0,01	8,31	1,29		14,45	7,66	14,76	0,40
	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
	15903	Азу из свинины	30/150	10,80	18,45	19,18	285,98		0,13	0,08	21,35	2,84		20,54	26,91	69,76	1,17
	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:			665	18,82	26,04	76,93	665,25		0,33	0,18	89,36	24,90		100,33	71,79	204,20	5,02

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
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
	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
	15431	Рис отварной	130	3,25	6,31	34,34	207,14		0,04	0,02		2,78		8,50	23,49	70,71	0,50
	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:			485	6,91	9,08	75,91	413,01		0,15	0,09	12,84	4,88		58,39	60,71	141,55	5,93
Итого:			1 755	33,89	37,39	235,95	1 463,82		0,68	0,37	111,20	31,16		238,33	181,62	553,21	16,43