Согласовано

Согласовано
Директор ООО "ГАММА-плюс"

Солоднев И. П.

Цикличное меню МЕНЮ №1 (Сад без молока)

на период с 02.11.2026г. по 06.11.2026

Сборник рецептур	Код	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мкг)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	XE
Понедельник																			
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																			
	15241	Каша гречневая вязкая с сахаром А	200	6,30	1,65	30,55	162,23		0,22	0,10		0,40			10,06	100,00	149,00	3,36	
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03	
ТТК	13581	Батон	30	0,23	0,09	1,54	7,85												
		Итого:	410	6,53	1,74	42,07	210,01		0,22	0,10		0,40			10,36	100,00	149,00	3,39	
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																			
	14186	Десерт фруктовый (груша)	110	0,44	0,33	11,33	50,05		0,02	0,03	5,50	0,44	0,44	2,20	20,90	13,20	17,60	2,53	
		Итого:	110	0,44	0,33	11,33	50,05		0,02	0,03	5,50	0,44	0,44	2,20	20,90	13,20	17,60	2,53	
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																			
	15535	Икра кабачковая (консерв)	40	0,80	3,74	3,23	49,77												
	14919	Рассольник ленинградский на кур.бульоне	200	5,38	7,33	13,77	142,60	7,50	0,10	0,08	14,06	1,94			28,46	25,76	91,52	1,13	
	15540	Филе куриное отварное А	60	0,03	0,00	0,16	0,77		0,00	0,00	0,19	0,00			13,84	1,06	3,81	0,12	
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	
	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	
	14243	Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,53		0,05	0,02		1,70	1,70	1,25	11,75	12,25	39,25	0,98	
	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:	660	15,53	17,43	86,41	564,59	7,50	0,29	0,16	17,85	7,19	1,70	1,25	91,93	65,02	216,31	6,28	
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																			

	14335	Десерт фруктовый (яблоко)	180	0,72	0,72	17,64	79,92		0,05	0,04	18,00	0,36			28,80	16,20	19,80	3,96
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
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
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:	600	15,69	21,48	81,66	582,68		0,17	0,11	23,78	4,44			68,74	69,88	159,57	6,09
		Итого:	1 780	38,18	40,97	221,47	1 407,33	7,50	0,69	0,39	47,13	12,47	2,14	3,45	191,94	248,10	542,49	18,28

Вторник

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

	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
ТТК	13581	Батон	30	0,23	0,09	1,54	7,85											
		Итого:	410	4,96	0,77	53,99	242,72		0,07	0,04					11,76			1,58

Завтрак 2 (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
		Итого:	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

Обед 1 (с 3 до 7 лет)

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
	15640	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	200	5,11	7,36	9,74	125,61	8,00	0,06	0,07	15,52	9,09			42,51	23,46	74,40	1,21
	15095	Мясо отварное говядина	50	14,93	12,81	0,26	176,05		0,00	0,00	0,29	0,01			3,30	1,08	154,73	0,26
	15058	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,74	6,49	39,63	251,86		0,30	0,14		2,42			15,35	138,89	207,20	4,66
	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:	670	33,34	28,94	81,72	720,65	8,00	0,60	0,34	37,73	14,22			127,30	199,00	519,41	9,24

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

	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
	14159	Десерт фруктовый (груша)	45	0,18	0,14	4,64	20,48		0,01	0,01	2,25	0,18	0,18	0,90	8,55	5,40	7,20	1,04
	15044	Рыба минтай припущенная	60	15,93	0,90	0,16	72,50		0,11	0,11	0,20	0,00			41,72	0,35	1,39	0,82
	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
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:	500	22,13	8,35	56,87	391,10		0,37	0,26	46,77	2,92	0,18	0,90	100,01	61,96	147,20	4,49
		Итого:	1 690	60,86	38,49	203,35	1 403,30	8,00	1,07	0,66	95,50	17,36	0,18	0,90	256,67	270,87	678,71	17,72
Четверг																		
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
ТТК	13581	Батон	30	0,23	0,09	1,54	7,85											
		Итого:	415	5,55	6,97	43,27	258,00		0,19	0,04		2,56			41,37	56,96	145,86	1,75
Завтрак 2 (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
		Итого:	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
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
	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
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
	12843	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41		0,01	0,05	180,00	0,68			11,10	3,06	3,06	0,57
	15332	Хлеб ржаной	35	2,38	0,46	13,93	69,34		0,06	0,03		0,49			16,45			1,37
	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:	650	21,41	27,05	80,95	652,87	8,00	0,43	0,32	240,84	26,10			114,33	87,89	225,45	5,67
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
	14186	Десерт фруктовый (груша)	110	0,44	0,33	11,33	50,05		0,02	0,03	5,50	0,44	0,44	2,20	20,90	13,20	17,60	2,53
	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
	15540	Филе куриное отварное А	60	0,03	0,00	0,16	0,77		0,00	0,00	0,19	0,00			13,84	1,06	3,81	0,12
	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
	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:	565	7,07	9,30	58,94	347,76		0,25	0,08	9,99	4,37	0,44	2,20	62,74	65,05	155,32	4,79
		Итого:	1 750	34,52	43,80	194,92	1 311,90	8,00	0,90	0,47	262,83	33,26	0,44	2,20	237,63	220,69	539,84	14,85
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
ТТК	13581	Батон	30	0,23	0,09	1,54	7,85										
		Итого:	415	3,33	0,53	49,37	215,58		0,04	0,02		0,18		5,84	22,31	66,98	0,50
Завтрак 2 (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
		Итого:	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
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
	15013	Суп с макаронными изделиями на кур. бульоне	200	4,37	6,32	12,25	123,37	5,20	0,05	0,03	2,13	2,06		13,07	7,73	42,72	0,55
	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
	14602	Компот из ягод	180	0,22	0,09	11,16	46,27		0,01	0,01	43,20	0,15		8,06	6,70	7,13	0,31
	15332	Хлеб ржаной	35	2,38	0,46	13,93	69,34		0,06	0,03		0,49		16,45			1,37
	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	12,80	13,94	68,00	448,70	5,20	0,26	0,17	121,35	76,86		147,00	65,39	161,32	4,61
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
	15098	Мясо отварное говядина	40	12,13	10,40	0,23	143,07		0,00	0,00	0,23	0,01		16,18	1,66	126,90	0,31
	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
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:	455	17,79	18,81	53,65	455,01		0,27	0,15	34,75	4,21		55,62	64,62	269,55	3,49
		Итого:	1 620	34,28	33,55	180,29	1 160,24	5,20	0,58	0,37	160,60	81,61		225,56	163,12	512,24	10,67