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	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества						XE
				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)	
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**	