

Согласовано _____

_____/_____/_____/

Согласовано
Директор ООО "ГАММА-плюс"
_____/ Солоднев И. П. /

Цикличное меню Каршина

на период с 04.08.2025г. по 08.08.2025

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)	Зп (мкг)	І (мкг)	Са (мг)	Mg (мг)	Р (мг)	Fe (мг)
Понедельник																		
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																		
392/2014 Дели плюс	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
	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	6,11	1,60	68,39	312,41		0,08	0,03		0,18			13,44	27,51	92,98	0,98
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)																		
	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
	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
№24/94	2523	Помидор свежий	30	0,34	0,06	1,16	6,54		0,02	0,01	7,65	0,34	0,34	1,84	4,28	6,12	7,96	0,28
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
ТТК	15227	Мясо отварное свинина (карбонад) А	50	14,17	20,76	0,34	244,87		0,00	0,00	0,35	0,01			2,05	1,15	2,70	0,04
Итого:			650	23,20	30,26	66,08	629,48		0,36	0,20	63,05	25,31	0,34	1,84	85,25	69,36	155,76	5,35
Уплотненный полдник (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
	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
	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
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:			570	6,84	8,21	59,44	338,99		0,20	0,09	27,34	4,46			73,42	29,74	57,56	5,46
Итого:			1 845	37,15	40,27	214,11	1 367,48		0,66	0,34	94,39	30,15	0,34	1,84	186,11	134,62	320,29	14,59
Вторник																		
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																		
	15597	Морковь порционная	25	0,33	0,03	1,73	8,43		0,02	0,02	1,25	0,33			6,75	9,50	13,75	0,18
	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
	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
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:			480	13,00	12,38	59,17	400,08	100,00	0,27	0,25	1,25	3,12			79,82	75,16	255,91	12,28
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
	14348	Десерт фруктовый (груша)	130	0,52	0,39	13,39	59,15		0,03	0,04	6,50	0,52	0,52	2,60	24,70	15,60	20,80	2,99
Итого:			130	0,52	0,39	13,39	59,15		0,03	0,04	6,50	0,52	0,52	2,60	24,70	15,60	20,80	2,99
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																		
табл.24/1996	14295	Огурец свежий	40	0,29	0,04	0,78	4,61		0,01	0,01	2,86	0,04			6,94	5,71	12,24	0,20
	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
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
	15072	Картофель запеченный с растительным маслом	150	3,38	5,67	27,55	174,75		0,20	0,12	33,80	2,39			20,58	39,09	98,87	1,55
	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: 705				31,89	11,90	80,35	603,97		0,52	0,36	96,56	20,90			143,85	82,39	232,25	5,91
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
	360	Икра кабачковая (консервы)	30	0,60	2,80	2,43	37,32											
	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
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
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: 420				7,76	8,64	58,54	342,94		0,14	0,04	0,16	3,48			38,52	22,32	79,11	1,84
Итого: 1 735				53,17	33,31	211,45	1 406,14	100,00	0,95	0,68	104,47	28,03	0,52	2,60	286,89	195,47	588,07	23,03

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
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
	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
Итого: 505				7,76	2,06	72,41	339,19		0,19	0,06	8,00	0,69			58,21	34,71	187,47	3,10

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)

	14426	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом растительным	40	0,39	2,46	1,43	29,40		0,02	0,01	6,40	1,23			14,09	7,06	13,83	0,35
	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
	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
ТТК	15227	Мясо отварное свинина (карбонад) А	50	14,17	20,76	0,34	244,87		0,00	0,00	0,35	0,01			2,05	1,15	2,70	0,04
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42			14,10			1,17
Итого: 675				24,53	31,76	98,76	778,97		0,31	0,17	30,75	5,82			74,33	81,99	203,73	4,19

Уплотненный полдник (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
	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
	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: 400				4,48	4,62	40,72	222,42		0,21	0,11	27,56	2,31			35,43	44,48	112,18	2,13
Итого: 1 780				37,77	38,64	232,08	1 427,18		0,72	0,36	70,31	9,02			181,97	169,18	517,37	12,22

Четверг

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

	14805	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,50	94,00	0,02	0,13		0,18			10,80	6,00	43,60	0,64
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
	15220	Каша пшеничная вязкая с сахаром на воде б/м А	200/5	5,50	0,60	39,24	184,36		0,15	0,05					20,15			2,37
Итого: 435				10,30	3,77	64,79	334,29	94,00	0,21	0,19		0,18			36,95	9,90	63,10	3,40

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

	15594	Десерт фруктовый (груша)	170	0,68	0,51	17,51	77,35		0,03	0,05	8,50	0,68			32,30	20,40	27,20	3,91
Итого: 170				0,68	0,51	17,51	77,35		0,03	0,05	8,50	0,68			32,30	20,40	27,20	3,91

Обед 1 (с 3 до 7 лет)

	15016	Салат Ароматный	40	0,50	4,04	1,33	43,65		0,01	0,01	10,43	2,16			35,15	7,38	16,90	0,40
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
	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
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
	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	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42			14,10			1,17
Итого: 655				19,53	25,15	91,14	668,99		0,31	0,17	39,87	6,76			101,83	83,48	210,48	4,36

Уплотненный полдник (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
	15908	Котлета рыбная Любительская	60	10,44	3,39	3,64	86,83	17,50	0,09	0,11	1,13	1,11			33,41	9,52	30,53	2,51
	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
№24/94	2523	Помидор свежий	30	0,34	0,06	1,16	6,54		0,02	0,01	7,65	0,34	0,34	1,84	4,28	6,12	7,96	0,28
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
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
Итого:			610	20,25	12,70	91,22	560,18	21,00	0,44	0,28	50,78	6,09	0,34	1,84	90,54	78,13	201,55	8,38
Итого:			1 870	50,76	42,13	264,66	1 640,80	115,00	0,98	0,69	99,15	13,71	0,34	1,84	261,61	191,91	502,33	20,05

Пятница

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

	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
Итого:			425	7,59	7,82	74,79	399,89		0,12	0,05		2,66			19,11	5,20	26,12	2,02

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	14295	Огурец свежий	40	0,29	0,04	0,78	4,61		0,01	0,01	2,86	0,04			6,94	5,71	12,24	0,20
ТТК	14966	Мясо отварное свинина (карбонад)	40	11,34	16,61	0,27	195,90		0,00	0,00	0,28	0,01			1,05	0,89	2,04	0,03
	14974	Картофель запеченый 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
	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
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
	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	21,63	24,95	78,53	625,17		0,54	0,31	72,34	7,64			107,96	96,97	233,88	5,93

Уплотненный полдник (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
	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
	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
	14834	Рис отварной с овощами	100	2,48	3,64	24,73	141,55		0,04	0,02	1,41	1,66			11,13	22,33	59,51	0,49
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:			510	5,07	6,48	59,10	314,97		0,14	0,08	16,64	3,58			56,92	55,05	117,55	4,57
Итого:			1 790	35,29	39,44	232,62	1 426,63		0,82	0,46	92,98	14,09			197,99	165,22	391,55	15,31