

Согласовано \_\_\_\_\_

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



Согласовано  
Директор ООО "ГАММА-плюс" \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_/ Солоднев И. П.

### Цикличное меню (молоко,яйцо,курица) дс Чайка

на период с 06.04.2026г. по 10.04.2026

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества					ХЕ	
				Белки	Жиры	Угле-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>																			
	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	
	15948	Кофейный напиток растворимый	200	0,48	0,02	26,84	109,42								0,60			0,06	
ТТК	13581	Батон	30	0,23	0,09	1,54	7,85												
		<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>6,03</b>	<b>6,98</b>	<b>60,13</b>	<b>327,50</b>		<b>0,19</b>	<b>0,04</b>		<b>2,56</b>			<b>41,67</b>	<b>56,96</b>	<b>145,86</b>	<b>1,78</b>	
	13934	Десерт фруктовый (груша)	160	0,64	0,48	16,48	72,80		0,03	0,05	8,00	0,64	0,64	3,20	30,40	19,20	25,60	3,68	
		<b>Итого:</b>	<b>160</b>	<b>0,64</b>	<b>0,48</b>	<b>16,48</b>	<b>72,80</b>		<b>0,03</b>	<b>0,05</b>	<b>8,00</b>	<b>0,64</b>	<b>0,64</b>	<b>3,20</b>	<b>30,40</b>	<b>19,20</b>	<b>25,60</b>	<b>3,68</b>	
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																			
	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	
	15098	Мясо отварное говядина	40	0,04	0,00	0,23	1,11		0,00	0,00	0,23	0,01			15,59	1,66	4,70	0,14	
	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	
	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	
	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	
		<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>16,19</b>	<b>14,09</b>	<b>93,73</b>	<b>566,45</b>		<b>0,51</b>	<b>0,27</b>	<b>33,09</b>	<b>26,79</b>			<b>111,25</b>	<b>184,92</b>	<b>308,17</b>	<b>10,61</b>	
<b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b>																			
ТТК	13074	Десерт фруктовый (банан)	50	0,78	0,26	10,92	49,14		0,02	0,03	5,20	0,78	0,78	1,04	4,16	21,84	14,56	0,31	
	15535	Икра кабачковая (консерв)	40	0,80	3,74	3,23	49,77												
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	
	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	
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85												
	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>485</b>	<b>18,88</b>	<b>26,39</b>	<b>65,49</b>	<b>575,01</b>		<b>0,14</b>	<b>0,08</b>	<b>7,58</b>	<b>3,88</b>	<b>0,78</b>	<b>1,04</b>	<b>28,69</b>	<b>69,71</b>	<b>139,85</b>	<b>1,97</b>	
		<b>Итого:</b>	<b>1 750</b>	<b>41,74</b>	<b>47,94</b>	<b>235,84</b>	<b>1 541,76</b>		<b>0,87</b>	<b>0,44</b>	<b>48,67</b>	<b>33,87</b>	<b>1,42</b>	<b>4,24</b>	<b>212,01</b>	<b>330,79</b>	<b>619,47</b>	<b>18,04</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	
	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												
		<b>Итого:</b>	<b>475</b>	<b>3,57</b>	<b>0,71</b>	<b>55,55</b>	<b>242,88</b>		<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>3,00</b>	<b>0,42</b>			<b>17,24</b>	<b>29,51</b>	<b>76,58</b>	<b>1,88</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>																			
	15211	Рыба навага припущенная	80/5	23,99	5,62	0,31	147,80	20,00	0,00	0,01	0,30	0,06			2,13	0,42	3,24	0,03	
	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	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	
	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	
	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
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: 685</b>	<b>33,18</b>	<b>13,73</b>	<b>68,99</b>	<b>532,23</b>	<b>20,00</b>	<b>0,42</b>	<b>0,24</b>	<b>63,06</b>	<b>4,36</b>	<b>0,22</b>	<b>1,22</b>	<b>69,89</b>	<b>78,55</b>	<b>187,88</b>	<b>4,57</b>

### Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

	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
	13682	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
	15095	Мясо отварное говядина	50	14,93	12,81	0,26	176,05		0,00	0,00	0,29	0,01			2,57	1,08	2,45	0,04
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
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: 565</b>	<b>22,15</b>	<b>21,00</b>	<b>64,43</b>	<b>535,34</b>		<b>0,22</b>	<b>0,10</b>	<b>27,44</b>	<b>4,59</b>			<b>63,55</b>	<b>32,46</b>	<b>62,99</b>	<b>5,56</b>
			<b>Итого: 1 905</b>	<b>59,80</b>	<b>35,62</b>	<b>207,14</b>	<b>1 388,39</b>	<b>20,00</b>	<b>0,70</b>	<b>0,39</b>	<b>97,10</b>	<b>9,55</b>	<b>0,22</b>	<b>1,22</b>	<b>163,28</b>	<b>147,72</b>	<b>340,04</b>	<b>14,53</b>

## Среда

### 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
ТТК	13581	Батон	30	0,23	0,09	1,54	7,85											
			<b>Итого: 415</b>	<b>4,81</b>	<b>6,74</b>	<b>55,78</b>	<b>303,06</b>		<b>0,07</b>	<b>0,04</b>		<b>2,66</b>			<b>11,51</b>		<b>0,12</b>	<b>1,54</b>

### Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

	13934	Десерт фруктовый (груша)	160	0,64	0,48	16,48	72,80		0,03	0,05	8,00	0,64	0,64	3,20	30,40	19,20	25,60	3,68
			<b>Итого: 160</b>	<b>0,64</b>	<b>0,48</b>	<b>16,48</b>	<b>72,80</b>		<b>0,03</b>	<b>0,05</b>	<b>8,00</b>	<b>0,64</b>	<b>0,64</b>	<b>3,20</b>	<b>30,40</b>	<b>19,20</b>	<b>25,60</b>	<b>3,68</b>

### 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
	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
ТТК	12826	Плов из говядины	30/150	12,80	14,41	39,99	340,85		0,06	0,04	1,79	2,51			19,28	34,15	95,53	0,82
	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
	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
			<b>Итого: 660</b>	<b>19,79</b>	<b>20,91</b>	<b>93,06</b>	<b>687,51</b>		<b>0,26</b>	<b>0,16</b>	<b>63,81</b>	<b>13,55</b>			<b>88,61</b>	<b>81,12</b>	<b>194,76</b>	<b>4,64</b>

### Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

	13906	Десерт фруктовый (банан)	110	1,71	0,57	23,94	107,73		0,05	0,06	11,40	1,71	1,71	2,28	9,12	47,88	31,92	0,68
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
	15057	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,61	20,77	151,87		0,16	0,07		2,25			8,61	72,83	108,76	2,45
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	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
			<b>Итого: 550</b>	<b>22,29</b>	<b>29,27</b>	<b>66,07</b>	<b>616,93</b>		<b>0,27</b>	<b>0,17</b>	<b>14,77</b>	<b>5,41</b>	<b>1,71</b>	<b>2,28</b>	<b>34,54</b>	<b>142,48</b>	<b>184,43</b>	<b>4,50</b>
			<b>Итого: 1 785</b>	<b>47,54</b>	<b>57,41</b>	<b>231,38</b>	<b>1 680,30</b>		<b>0,64</b>	<b>0,41</b>	<b>86,58</b>	<b>22,26</b>	<b>2,35</b>	<b>5,48</b>	<b>165,06</b>	<b>242,80</b>	<b>404,91</b>	<b>14,36</b>

## Четверг

### Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

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											
	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
ТТК	13100	Десерт фруктовый (груша)	50	0,20	0,15	5,15	22,75		0,01	0,02	2,50	0,20			9,50	6,00	8,00	1,15
			<b>Итого: 465</b>	<b>6,18</b>	<b>1,89</b>	<b>54,91</b>	<b>261,33</b>		<b>0,22</b>	<b>0,04</b>	<b>2,50</b>	<b>0,35</b>			<b>23,45</b>	<b>47,50</b>	<b>124,50</b>	<b>2,55</b>

### Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

	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: 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>

### 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
	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
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
317/2014 ДеЛи плюс	15847	Макаронные 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
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

	14617	Хлеб пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,04		0,03	0,01		0,35			4,20	8,10	20,40	0,54	
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72			18,80			1,56	
		<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>22,71</b>	<b>29,41</b>	<b>81,51</b>	<b>681,58</b>		<b>0,29</b>	<b>0,13</b>	<b>27,99</b>	<b>9,23</b>			<b>96,59</b>	<b>47,94</b>	<b>135,64</b>	<b>4,96</b>	

#### Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

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	
	14242	Десерт фруктовый (апельсин)	130	1,17	0,26	10,53	49,14		0,05	0,04	78,00	1,17	1,17	2,60	44,20	16,90	29,90	0,39	
	15095	Мясо отварное говядина	50	14,93	12,81	0,26	176,05		0,00	0,00	0,29	0,01			2,57	1,08	2,45	0,04	
	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	
		<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,02</b>	<b>20,11</b>	<b>54,52</b>	<b>483,13</b>		<b>0,26</b>	<b>0,16</b>	<b>108,29</b>	<b>4,57</b>	<b>1,17</b>	<b>2,60</b>	<b>82,07</b>	<b>67,57</b>	<b>152,60</b>	<b>2,92</b>	
		<b>Итого:</b>	<b>1 845</b>	<b>50,81</b>	<b>51,58</b>	<b>209,12</b>	<b>1 503,98</b>		<b>0,79</b>	<b>0,35</b>	<b>142,37</b>	<b>14,33</b>	<b>1,17</b>	<b>2,60</b>	<b>214,71</b>	<b>170,21</b>	<b>425,34</b>	<b>12,95</b>	

#### 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	
	15948	Кофейный напиток растворимый	200	0,48	0,02	26,84	109,42								0,60			0,06	
ТТК	13581	Батон	30	0,23	0,09	1,54	7,85												
		<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>5,15</b>	<b>0,68</b>	<b>62,41</b>	<b>276,34</b>		<b>0,12</b>	<b>0,04</b>		<b>0,67</b>			<b>38,11</b>	<b>22,31</b>	<b>152,67</b>	<b>0,89</b>	

##### Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

	14121	Десерт фруктовый (груша)	120	0,48	0,36	12,36	54,60		0,02	0,04	6,00	0,48	0,48	2,40	22,80	14,40	19,20	2,76	
		<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,36</b>	<b>12,36</b>	<b>54,60</b>		<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>6,00</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>2,40</b>	<b>22,80</b>	<b>14,40</b>	<b>19,20</b>	<b>2,76</b>	

##### Обед 1 (с 3 до 7 лет)

	13874	Салат Здоровье	40	0,70	7,34	2,77	79,94		0,02	0,02	3,05	3,33			11,35	10,23	19,84	0,36	
	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	
	15098	Мясо отварное говядина	40	0,04	0,00	0,23	1,11		0,00	0,00	0,23	0,01			15,59	1,66	4,70	0,14	
	15139	Рагу овощное	150	2,21	6,30	13,22	118,45		0,10	0,07	30,48	19,82			49,15	28,11	65,01	1,09	
	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	
	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>10,45</b>	<b>18,72</b>	<b>68,62</b>	<b>484,78</b>		<b>0,40</b>	<b>0,24</b>	<b>68,25</b>	<b>44,86</b>			<b>169,55</b>	<b>86,72</b>	<b>238,10</b>	<b>5,64</b>	

#### Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

	12734	Десерт фруктовый (яблоко)	55	0,22	0,22	5,39	24,42		0,02	0,01	5,50	0,11			8,80	4,95	6,05	1,21	
	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	
	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	
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	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	
		<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>20,36</b>	<b>29,89</b>	<b>66,94</b>	<b>618,20</b>		<b>0,15</b>	<b>0,09</b>	<b>12,47</b>	<b>4,62</b>			<b>46,51</b>	<b>65,11</b>	<b>145,98</b>	<b>3,60</b>	
		<b>Итого:</b>	<b>1 745</b>	<b>36,43</b>	<b>49,65</b>	<b>210,33</b>	<b>1 433,92</b>		<b>0,69</b>	<b>0,41</b>	<b>86,72</b>	<b>50,62</b>	<b>0,48</b>	<b>2,40</b>	<b>276,97</b>	<b>188,54</b>	<b>555,94</b>	<b>12,89</b>	