

Согласовано

Согласовано
Директор ООО "ГАММА-плюс"

Солоднев И. П.

Циклическое меню Сад 4-х разовое основное

на период с 06.07.2026г. по 10.07.2026

Сборник рецептур	Код	Наименование	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества						
			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)
Понедельник																		
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																		
3/2011 Дели принт	12811	Батон с маслом и сыром	20/5/5	2,72	5,71	10,35	103,66	33,26	0,02	0,03	0,04	0,05			49,88	4,39	40,00	0,30
	15373	Каша молочная Дружба жидкая с сахаром и маслом	200/2	4,80	3,31	35,45	190,79	27,44	0,09	0,16	1,26	0,08			122,42	26,02	123,76	0,48
	12813	Чай с молоком	180	1,60	1,76	10,97	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72			66,25	7,70	49,50	0,08	
		Итого:	412	9,12	10,78	56,76	360,54	71,70	0,13	0,27	2,01	0,13			238,55	38,10	213,26	0,86
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
	15439	Напиток сывороточный	150	0,05	0,08	14,25	66,00											
		Итого:	150	0,05	0,08	14,25	66,00											
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																		
	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
	15494	Пельмени отварные "МясБери" с курицей, с маслом	150	20,21	13,70	34,40	341,74	8,00	0,00	0,00		0,02			4,16	0,22	1,35	0,03
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
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42			14,10			1,17
		Итого:	580	29,43	21,90	74,17	611,49	16,00	0,18	0,13	29,75	21,79			78,39	37,35	107,16	3,87
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
	14087	Десерт фруктовый(апельсин)	60	0,54	0,12	4,86	22,68		0,02	0,02	36,00	0,12			20,40	7,80	13,80	0,18

	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
288/2011	15816	Фрикадельки мясные	60	6,84	9,56	4,45	175,00	0,24	0,02	0,01	0,42	1,33	5,94	5,63	15,84	0,36
	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
	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
	13651	Вафли в асс 18 г.	18	1,03	5,22	11,16	95,74									
		Итого:	508	13,84	22,31	57,26	528,92	0,24	0,28	0,16	80,87	5,59	69,60	65,19	155,74	2,86
		Итого:	1 650	52,44	55,06	202,45	1 566,96	87,94	0,60	0,55	112,63	27,51	386,54	140,64	476,16	7,59

Вторник

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

3/2011 Дели принт	12811	Батон с маслом и сыром	20/5/5	2,72	5,71	10,35	103,66	33,26	0,02	0,03	0,04	0,05	49,88	4,39	40,00	0,30
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
	14638	Омлет натуральный	100	10,51	13,21	1,92	168,61	193,76	0,06	0,37	0,37	2,32	85,28	13,17	170,76	18,84
	10970	Какао напиток Мас Чосо	180	1,31	1,44	6,61	97,35	9,00	0,02	0,07	0,59		54,14	6,30	40,50	0,06
		Итого:	370	14,78	20,60	24,75	396,26	236,02	0,12	0,48	7,00	2,49	198,90	29,25	257,86	20,52

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

401/2004 Дели плюс	14403	Снежок	150	4,19	3,88	16,74	118,58	31,00	0,05	0,20	1,40		187,55	23,25	145,70	0,16
		Итого:	150	4,19	3,88	16,74	118,58	31,00	0,05	0,20	1,40		187,55	23,25	145,70	0,16

Обед 1 (с 3 до 7 лет)

	14760	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	200	5,97	7,76	11,25	138,71	8,80	0,07	0,07	17,23	13,28	44,26	22,06	95,13	1,05
	15852	Запеканка картофельная с говядиной С	150	9,79	13,48	26,11	264,93	1,06	0,18	0,10	29,71	2,88	18,40	35,74	92,73	1,47
699/2004,Т К436/2008	12879	Напиток из апельсинов	180	0,18	0,04	7,59	31,44		0,01	0,01	11,88	0,04	6,91	2,57	4,55	0,08
	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:	590	20,38	22,06	69,91	559,69	9,86	0,38	0,23	58,82	19,38	93,97	71,17	219,61	4,87

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

Табл. №24/94	13575	Помидор свежий	15	0,17	0,03	0,58	3,27		0,01	0,01	3,83	0,11	2,14	3,06	3,98	0,14
298/14 Дели плюс	15849	Голубцы ленивые из говядины с рисом	60	4,11	5,68	4,34	84,89	5,00	0,02	0,03	16,70	17,12	20,37	8,20	22,44	0,79
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

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	
15933	Печенье сахарное 16 гр.	16	1,20	1,57	11,90	66,53									
	Итого:	426	12,20	13,13	67,92	438,60	5,00	0,15	0,07	20,53	20,59	48,10	30,00	95,55	2,49
	Итого:	1 536	51,54	59,66	179,31	1 513,13	281,88	0,70	0,98	87,73	42,45	528,51	153,67	718,73	28,04

Среда

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

3/2011 Дели
принт

12811	Батон с маслом и сыром	20/5/5	2,72	5,71	10,35	103,66	33,26	0,02	0,03	0,04	0,05	49,88	4,39	40,00	0,30
15362	Каша молочная ячневая с сахаром и маслом	200/5/2	4,87	4,86	22,72	154,09	27,68	0,09	0,17	1,28	0,32	135,81	23,84	157,99	0,49
12813	Чай с молоком	180	1,60	1,76	10,97	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72		66,25	7,70	49,50	0,08
	Итого:	417	9,19	12,33	44,03	323,84	71,94	0,14	0,28	2,03	0,37	251,95	35,93	247,49	0,87

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

15439	Напиток сывороточный	150	0,05	0,08	14,25	66,00										
	Итого:	150	0,05	0,08	14,25	66,00										

Обед 1 (с 3 до 7 лет)

14864	Суп гороховый на кур.бульоне	200	8,07	3,67	15,85	128,70	7,00	0,22	0,09	9,85	0,36	37,09	32,94	101,49	1,96
15541	Котлета рубленая из говядины из п/ф 86 гр	70	10,70	16,67	11,18	237,55					1,55				0,07
15361	Каша гречневая вязкая	100	3,06	3,74	13,85	101,24	0,10	0,05		1,50		5,74	48,55	72,51	1,63
ТТК	10381	Компот из сухофруктов	180		17,96	71,84						0,22			0,02
	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:	610	26,27	24,85	83,80	663,95	7,00	0,44	0,19	9,85	6,60	67,45	92,29	201,26	5,89

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

14940	Салат из моркови с сахаром	40	0,05	0,04	2,15	9,16		0,02	0,03	2,02	0,52	10,95	15,32	22,18	0,29	
14332	Десерт фруктовый (банан)	80	1,50	0,50	21,00	94,50		0,04	0,05	10,00	0,40	8,00	42,00	28,00	0,60	
15867	Запеканка творожная с крошкой Дружба с молоком сгущенным	100/20	14,90	8,20	30,97	257,28	58,00	0,04	0,10	0,20	0,54	73,77	10,23	79,71	3,21	
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180		9,98	39,92						0,30			0,03	
	14743	Булочка Молочная	50	4,41	3,61	24,58	148,47	4,08	0,07	0,05	0,27	1,58	32,19	7,89	45,27	0,44
	Итого:	470	20,86	12,35	88,68	549,33	62,08	0,17	0,22	12,48	3,05	125,21	75,44	175,16	4,57	
	Итого:	1 647	56,37	49,61	230,77	1 603,12	141,02	0,75	0,69	24,36	10,01	444,60	203,66	623,91	11,33	

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
2/2011 Дели принт	12797	Батон с маслом	20/5	1,54	4,21	10,35	85,39	20,00	0,02	0,01		0,05	5,00	2,60	14,50	0,25
	15282	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,84	6,14	19,48	156,52	36,00	0,08	0,22	1,82	0,26	171,57	22,16	140,52	0,40
395/2014 Дели плюс	12832	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,89	16,79	104,29	18,00	0,04	0,14	1,17		108,30	12,60	81,00	0,12
		Итого:	425	12,72	15,53	46,77	377,70	168,00	0,16	0,50	2,99	0,49	295,67	43,36	279,62	1,41

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																
401/2014 Дели плюс	12821	Ряженка	150	4,47	3,85	6,47	78,39	30,80	0,03	0,20	0,46		190,96	21,56	141,68	0,15
		Итого:	150	4,47	3,85	6,47	78,39	30,80	0,03	0,20	0,46		190,96	21,56	141,68	0,15

Обед 1 (с 3 до 7 лет)																
	15070	Борщ с картофелем на курином бульоне	200	4,97	7,04	12,67	133,88	7,00	0,09	0,08	13,21	1,91	35,62	26,07	79,40	1,34
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
	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:	625	22,59	25,88	90,41	684,94	7,00	0,28	0,17	20,75	7,75	86,60	75,38	209,04	4,72

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																
табл.24/199 6	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
ТТК	12871	Десерт фруктовый (яблоко)	70	0,28	0,28	6,86	31,08		0,02	0,01	7,00	0,14	11,20	6,30	7,70	1,54
	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
	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
ТТК	12861	Булочка с повидлом	50	4,12	3,40	30,55	169,26	4,03	0,06	0,04	0,16	1,64	22,92	7,54	41,14	0,68
	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:	535	19,71	11,68	86,51	530,03	21,53	0,39	0,27	35,69	5,31	92,81	69,66	195,17	6,94
		Итого:	1 735	59,49	56,94	230,16	1 671,05	227,33	0,87	1,14	59,88	13,55	666,04	209,97	825,50	13,23

Пятница

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																
3/2011 Дели принт	12811	Батон с маслом и сыром	20/5/5	2,72	5,71	10,35	103,66	33,26	0,02	0,03	0,04	0,05	49,88	4,39	40,00	0,30
	15375	Каша молочная кукурузная жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	6,26	5,16	38,15	224,05	28,16	0,09	0,18	1,31	0,02	131,43	14,22	91,70	1,21

	12813	Чай с молоком	180	1,60	1,76	10,97	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72		66,25	7,70	49,50	0,08
		Итого:	417	10,58	12,63	59,47	393,80	72,42	0,14	0,29	2,06	0,07	247,56	26,31	181,20	1,60
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																
	15924	Коктейль мол.Милкшейк	150	4,28	2,30	17,14	106,38									
		Итого:	150	4,28	2,30	17,14	106,38									
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																
	14796	Суп лапша домашняя на кур. бульоне	200	6,75	8,50	11,45	149,29	19,50	0,06	0,06	2,34	2,06	29,34	10,83	69,10	1,71
	14612	Шницель рубленый из птицы	75	7,39	10,94	24,03	224,16	15,90	0,06	0,05	0,25	2,59	41,94	16,61	53,63	1,09
	15392	Картофельное пюре	130	2,86	4,37	19,15	127,38	22,16	0,14	0,11	22,49	0,16	41,93	28,75	85,48	1,07
	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
	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:	645	21,65	24,68	90,75	719,64	57,56	0,38	0,28	68,28	8,14	145,68	73,69	242,53	6,46
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	13066	Десерт фруктовый (банан)	60	0,93	0,31	13,02	58,59		0,02	0,03	6,20	0,25	4,96	26,04	17,36	0,37
	15964	Вареники с творогом "Кроха" со сгущенным молоком	100/20	10,27	7,01	35,24	245,09	8,00	0,01	0,03	0,20	0,02	62,49	6,87	44,84	0,04
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92						0,30			0,03
	15985	Печенье овсяное Царское сокровище	40	2,20	5,60	25,60	168,00									
		Итого:	440	13,77	15,02	87,30	545,80	8,00	0,06	0,08	9,48	1,49	76,91	43,15	76,66	1,03
		Итого:	1 652	50,28	54,62	254,65	1 765,62	137,98	0,58	0,66	79,82	9,69	470,15	143,14	500,39	9,08