

Согласовано

Согласовано
Директор ООО "ГАММА-
плюс"

Солоднев И. П.

Циклическое меню МЕНЮ №1(Сад без молока)

на период с 06.07.2026г. по 10.07.2026

Сборник рецептур	Код	Наименование	Выход	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)	ХЕ
Понедельник																			
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)																			
ТТК	12924	Десерт фруктовый (груша)	85	0,34	0,26	8,76	38,74		0,00	0,00	0,43	0,03	0,34	1,70	16,15	10,20	13,60	1,96	
		Итого:	85	0,34	0,26	8,76	38,74		0,00	0,00	0,43	0,03	0,34	1,70	16,15	10,20	13,60	1,96	
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	
	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	
	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	
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	
	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:	640	14,51	13,94	64,65	442,07	8,00	0,36	0,20	29,91	26,32			99,08	110,84	217,75	6,77	
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																			
20/14 ДеЛи плюс	12815	Салат из свежей капусты	40	0,62	2,03	3,76	35,81		0,01	0,02	14,42	15,12			19,25	6,75	12,64	0,25	
	15271	Бифштекс рубленый из говядины А	53	8,97	15,35		173,99					2,22			3,31	0,20	0,78	0,03	
	14974	Картофель запеченный 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	

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
	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:	503	14,56	23,04	54,50	483,58	0,26	0,15	51,72	19,97				58,86	58,82 135,074,12
	Итого:	1 643	32,74	37,77	177,28	¹ 179,97	8,00	0,65	0,37	82,05	46,51	0,34	1,70	179,93	202,17433,3913,36

Вторник

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

	14088 Десерт фруктовый (яблоко)	160	0,64	0,64	15,68	71,04	0,05	0,03	16,00	0,32				25,60	14,40 17,60 3,52
	14654 Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	100,000,03	0,18		0,24				26,00	4,80 76,80 10,00
	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									
	15266 Каша пшенная 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	41,50 116,501,37
	Итого:	635	12,20	6,99	82,60	442,13	100,000,29	0,23	16,00	0,71				65,85	60,70 210,9014,95

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
	Итого:	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

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
	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:	595	20,79	22,05	74,79	580,76	9,86	0,39	0,23	58,82	19,49			95,37	73,87 226,415,05

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

	13582 Десерт фруктовый (груша)	80	0,32	0,24	8,24	36,40		0,02	0,02	4,00	0,32			15,20	9,60 12,80 1,84
	360 Икра кабачковая (консервы)	30	0,60	2,80	2,43	37,32									
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
	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
	Итого:	510	12,28	14,59	61,03	424,52	5,00	0,17	0,09	20,70	20,92			62,26	39,24 111,184,34

Итого:	1 920	46,16	43,81	236,60	1 525,35	114,860,86	0,56	99,12	41,30					236,07181,01561,0926,86
--------	-------	-------	-------	--------	-------------	------------	------	-------	-------	--	--	--	--	-------------------------

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 22,31 152,670,83
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	4,67	0,66	45,55	206,84	0,12	0,04	0,67					37,81 22,31 152,670,86

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

13767	Десерт фруктовый (груша)	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,02	0,03	5,00	0,40				19,00 12,00 16,00 2,30
	Итого:	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,02	0,03	5,00	0,40				19,00 12,00 16,00 2,30

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 32,94 101,491,96
15271	Бифштекс рубленый из говядины А	53	8,97	15,35		173,99				2,22				3,31 0,20 0,78 0,03
15057	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,61	20,77	151,87	0,16	0,07		2,25				8,61 72,83 108,762,45
ТТК	10381 Компот из сухофруктов	180			17,96	71,84								0,22 0,02
15332	Хлеб ржаной	35	2,38	0,46	13,93	69,34	0,06	0,03		0,49				16,45 1,37
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
	Итого:	633	25,30	25,27	75,29	629,76 7,00	0,47	0,21	9,85	5,67				69,88 114,07231,426,36

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

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
	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
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
	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
392/2014 Дели плюс	12824 Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30 0,03
	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
	Итого:	485	17,19	24,99	48,08	486,00	0,14	0,14	82,22	74,75				106,5677,10 116,042,91
	Итого:	1 633	47,55	51,22	179,22	1 368,10 7,00	0,76	0,41	97,07	81,49				233,25225,47516,1312,42

Четверг

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

14025	Десерт фруктовый (груша)	95	0,38	0,29	9,79	43,23	0,02	0,03	4,75	0,38	0,38	1,90	18,05 11,40 15,20 2,19
14654	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	100,000,03	0,18		0,24			26,00 4,80 76,80 10,00

ТТК	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							
	13581 Батон	30	0,23	0,09	1,54	7,85													
	Итого:	570	11,51	11,87	70,22	433,72	100,000,24	0,25	4,75	3,18	0,38	1,90	85,72	73,16	237,86	13,96			
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	
	Итого:	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	
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																			
ТТК	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
	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	
	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			
	15332 Хлеб ржаной	35	2,38	0,46	13,93	69,34	0,06	0,03	0,49				16,45	1,37					
	Итого:	615	21,84	25,83	83,54	653,97	7,00	0,26	0,17	20,75	5,40					82,85	72,68	202,24	4,35
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																			
Таб.24/199 6	13730 Огурец свежий	40	0,29	0,04	0,78	4,61	0,01	0,01	2,86	0,04	0,03					6,94	5,71	12,24	0,20
	15906 Котлета рыбная Любительская	80	13,98	4,93	4,40	117,85	25,00	0,12	0,14	1,42	1,61					44,34	11,41	39,81	3,48
	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	
	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:	450	18,58	9,57	45,38	341,98	25,00	0,33	0,26	30,27	3,93	0,03					71,77	57,92	155,05
392/2014 Дели плюс	Итого:	1 815	52,84	47,44	217,32	1 507,61	132,000,85	0,69	59,37	12,70	0,41	1,90	252,93	210,96	607,75	26,44			
Пятница																			
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																			
392/2014 Дели плюс	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	
	12824 Чай с сахаром	180	9,98				39,92					0,30	0,03						
	13581 Батон	30	0,23	0,09	1,54	7,85													
	Итого:	415	4,81	6,74	55,78	303,06	0,07	0,04	2,66				11,51	0,12				1,54	
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)																			

392/2014 Дели плюс	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
	15271 Бифштекс рубленый из говядины А	53	8,97	15,35		173,99					2,22		3,31	0,20	0,78	0,03
	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
	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
	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:	643	24,88	30,28	64,90	631,69	19,50	0,44	0,25	20,34	10,79		101,84	110,86	241,83	7,38
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																
392/2014 Дели плюс	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
	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
	14974 Картофель запеченный 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
	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:	440	5,20	8,49	48,10	289,62		0,25	0,15	33,98	4,13		48,31	60,28	136,82	3,06
	Итого:	1 628	35,42	45,91	182,17	1 283,52	19,50	0,78	0,48	60,83	18,10	0,52	2,60	186,36	186,74	399,57