

Согласовано

Согласовано
Директор ООО "ГАММА-плюс"

Солоднев И. П.

Циклическое меню Сад 4-х разовое основное

на период с 08.06.2026г. по 11.06.2026

Сборник рецептур	Код	Наименование	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества						ХЕ
			Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	А (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	С (мг)	Е (мг)	Zn (мкг)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (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	

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:	441	12,63	15,90	69,76	472,65	5,00	0,14	0,06	16,70	20,48	45,96	26,94 91,58 2,35
	Итого:	1 551	51,97	62,43	181,16	1 547,18	281,880,69	0,97	83,91	42,35	526,37	150,61714,7527,90	

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	200/5/24,87	4,86	22,72	154,09	27,68	0,09	0,17	1,28	0,32	135,81	23,84	157,990,49		
		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	247,490,87		

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

15439	Напиток сыровоточный	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	101,491,96		
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				
	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:	610	26,27	24,85	83,80	663,95	7,00	0,44	0,19	9,85	6,60	67,45	92,29	201,265,89		

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

13184	Десерт фруктовый (апельсин)	70	0,63	0,14	5,67	26,46	0,03	0,02	42,00	0,63	23,80	9,10	16,10	0,21			
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			
15872	Запеканка творожная с крошкой Дружба с молоком сгущенным	120/20	17,90	9,84	31,17	284,84	69,60	0,05	0,11	0,20	0,65	76,13	10,90	86,80	3,84		
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:	480	22,99	13,63	73,55	508,85	73,68	0,17	0,21	44,48	3,39	143,36	43,22	170,354,81			
	Итого:	1 657	58,50	50,89	215,64	1 562,64	152,620,75	0,67	56,36	10,35	462,75	171,43619,1011,57					

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	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
Дели принт	15282	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,84	6,14	19,48	156,52	36,00	0,08	0,22	1,82	171,57	22,16	140,52	0,40
395/2014	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
Дели плюс		Итого:	425	12,72	15,53	46,77	377,70	168,00	0,16	0,50	2,99	295,67	43,36	279,62	1,41

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

401/2014	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
Дели плюс		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)

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
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
	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	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92						0,30			0,03
Дели плюс		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
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:	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