Согласовано _____

_____ / _____ /

Согласовано
Директор ООО "ГАММА-плюс"

_____ / Солоднев И. П.



Цикличное меню МЕНЮ №1 (Сад без молока)

на период с 09.11.2026г. по 13.11.2026

Сборник рецептур	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества						XE
				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)																			
	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												
		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)																			
	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)																			
22/11 ДеЛи ПРИНТ	13976	**Салат из картофеля с солеными огурцами Я**	40	0,58	2,09	3,66	35,79		0,03	0,02	4,65	0,96			8,11	9,24	18,83	0,31	
	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	
	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	
	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	
	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	
ТТК	12846	**Хлеб ржаной**	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42			14,10			1,17	
		Итого:	**665**	**13,09**	**15,62**	**74,95**	**492,80**	**8,00**	**0,35**	**0,24**	**50,58**	**26,13**			**138,39**	**90,56**	**241,78**	**4,80**	
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																			
41/2008	13047	**Салат Витаминный с маслом растительным**	45	0,58	2,38	5,19	44,52		0,02	0,02	12,46	11,85			17,45	7,86	13,25	0,50	
	15098	**Мясо отварное говядина**	40	12,13	10,40	0,23	143,07		0,00	0,00	0,23	0,01			16,18	1,66	126,90	0,31	
	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	
	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**	**17,44**	**17,38**	**50,51**	**428,17**		**0,23**	**0,13**	**38,69**	**14,26**			**55,52**	**53,01**	**249,95**	**2,93**	
		Итого:	**1 600**	**35,74**	**40,04**	**191,54**	**1 269,54**	**8,00**	**0,68**	**0,44**	**94,26**	**43,46**			**224,42**	**155,57**	**507,84**	**11,57**	
Вторник																			
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																			
	14417	**Десерт фруктовый (груша)**	115	0,46	0,35	11,85	52,33		0,02	0,03	5,75	0,46	0,46	2,30	21,85	13,80	18,40	2,65	
	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:	**530**	**3,79**	**0,88**	**61,21**	**267,91**		**0,06**	**0,05**	**5,75**	**0,64**	**0,46**	**2,30**	**27,69**	**36,11**	**85,38**	**3,15**	
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)																			
	360	**Икра кабачковая (консервы)**	30	0,60	2,80	2,43	37,32												
	14835	**Суп из овощей на кур.бульоне**	200	5,15	6,44	9,32	115,82	7,50	0,09	0,08	18,27	9,10			33,00	22,87	77,00	1,00	
	15044	**Рыба минтай припущенная**	60	15,93	0,90	0,16	72,50		0,11	0,11	0,20	0,00			41,72	0,35	1,39	0,82	
	15072	**Картофель запеченый 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	
	12807	**Хлеб ржаной**	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72			18,80			1,56	

	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	
378/2014 Дели плюс	13299	**Кисель из ягод**	180	0,20	0,08	14,32	58,81		0,01	0,01	39,84	0,14			9,14	6,18	9,81	0,29	
		Итого:	**675**	**29,27**	**16,61**	**76,48**	**572,48**	**7,50**	**0,51**	**0,35**	**92,11**	**14,69**			**127,44**	**76,58**	**207,46**	**5,76**	

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	
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	
	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	
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	
	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:	**515**	**6,16**	**8,34**	**51,96**	**307,55**		**0,17**	**0,08**	**11,19**	**3,81**			**58,74**	**24,26**	**49,26**	**4,48**	
		Итого:	**1 920**	**40,22**	**26,03**	**209,85**	**1 234,53**	**7,50**	**0,77**	**0,51**	**113,05**	**19,34**	**0,46**	**2,30**	**227,88**	**144,95**	**356,10**	**16,19**	

Среда

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 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	116,50	1,37	
		Итого:	**415**	**5,98**	**1,74**	**49,76**	**238,58**		**0,21**	**0,02**		**0,15**			**13,95**	**41,50**	**116,50**	**1,40**	

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

таблица № 24/1996	9758	**Десерт фруктовый (груша)**	100	0,40	0,30	10,30	45,50		0,02	0,03	5,00	0,40	0,40	2,00	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**	**0,40**	**2,00**	**19,00**	**12,00**	**16,00**	**2,30**	

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	
	15640	**Борщ из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне**	200	5,11	7,36	9,74	125,61	8,00	0,06	0,07	15,52	9,09			42,51	23,46	74,40	1,21	
	14843	**Филе куриное отварное**	40	0,02	0,00	0,10	0,50		0,00	0,00	0,13	0,00			11,43	0,84	2,98	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	
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	
	14243	**Хлеб ржаной**	25	1,70	0,33	9,95	49,53		0,05	0,02		1,70	1,70	1,25	11,75	12,25	39,25	0,98	
	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**	**14,36**	**15,27**	**75,49**	**496,87**	**8,00**	**0,27**	**0,15**	**23,65**	**14,98**	**1,70**	**1,25**	**107,97**	**67,54**	**210,13**	**5,04**	

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

40/2024 Дели плюс	14964	**Салат из моркови с яблоками и маслом растит.**	40	0,35	2,10	3,38	33,81		0,02	0,02	3,02	0,98			8,85	9,82	13,85	0,58	
	15095	**Мясо отварное говядина**	50	14,93	12,81	0,26	176,05		0,00	0,00	0,29	0,01			3,30	1,08	154,73	0,26	
	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:	**420**	**19,60**	**19,51**	**43,85**	**429,38**		**0,22**	**0,13**	**29,30**	**3,28**			**32,65**	**51,69**	**271,58**	**2,77**	
		Итого:	**1 575**	**40,34**	**36,82**	**179,40**	**1 210,33**	**8,00**	**0,72**	**0,33**	**57,95**	**18,80**	**2,10**	**3,25**	**173,57**	**172,73**	**614,21**	**11,50**	

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	
	15241	**Каша гречневая вязкая с сахаром А**	200	6,30	1,65	30,55	162,23		0,22	0,10		0,40			10,06	100,00	149,00	3,36	
	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												
ТТК	13197	**Десерт фруктовый (груша)**	40	0,16	0,12	4,12	18,20		0,01	0,01	2,00	0,16			7,60	4,80	6,40	0,92	
		Итого:	**490**	**9,72**	**4,17**	**63,20**	**329,21**	**94,00**	**0,25**	**0,24**	**2,00**	**0,74**			**29,06**	**110,80**	**199,00**	**4,98**	

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)

	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	
	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	
	15098	**Мясо отварное говядина**	40	12,13	10,40	0,23	143,07		0,00	0,00	0,23	0,01			16,18	1,66	126,90	0,31	
	15072	**Картофель запеченый 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	

699/2004,ТК436/2008	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	
	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	
	14243	**Хлеб ржаной**	25	1,70	0,33	9,95	49,53		0,05	0,02		1,70	1,70	1,25	11,75	12,25	39,25	0,98	
		Итого:	**650**	**27,33**	**22,78**	**71,44**	**600,05**	**7,00**	**0,54**	**0,27**	**60,05**	**5,97**	**1,70**	**1,25**	**106,84**	**105,37**	**410,32**	**5,77**	
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	
	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	
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	
	14775	**Чай без сахара**	180	0,12	0,03	0,02	0,85												
	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:	**435**	**6,01**	**7,69**	**35,35**	**234,67**		**0,16**	**0,06**	**14,58**	**17,69**			**49,39**	**15,74**	**36,31**	**2,58**	
		Итого:	**1 755**	**43,96**	**34,82**	**188,17**	**1 241,87**	**101,00**	**0,95**	**0,59**	**80,23**	**24,59**	**1,70**	**1,25**	**197,88**	**239,10**	**658,23**	**15,85**	
Пятница																			
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																			
	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	
ТТК	13581	**Батон**	30	0,23	0,09	1,54	7,85												
		Итого:	**415**	**5,55**	**6,97**	**43,27**	**258,00**		**0,19**	**0,04**		**2,56**			**41,37**	**56,96**	**145,86**	**1,75**	
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)																			
	15391	**Салат из квашеной капусты с луком**	40	0,89	2,05	3,72	36,90		0,01	0,01	14,32	0,06			23,57	7,98	16,74	0,32	
	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	
ТТК	12826	**Плов из говядины**	30/150	12,80	14,41	39,99	340,85		0,06	0,04	1,31	3,06			18,13	31,27	177,78	0,92	
ТТК	10381	**Компот из сухофруктов**	180			17,96	71,84								0,22			0,02	
	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	
	15332	**Хлеб ржаной**	35	2,38	0,46	13,93	69,34		0,06	0,03		0,49			16,45			1,37	
		Итого:	**650**	**24,11**	**25,61**	**93,83**	**702,25**	**19,50**	**0,22**	**0,15**	**17,97**	**6,02**			**91,90**	**58,18**	**284,02**	**4,88**	
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																			
	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	
	15555	**Мясо отварное свинина**	60	17,01	24,91	0,41	293,84		0,00	0,00	0,42	0,02			2,46	1,38	3,24	0,05	
	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	
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:	**465**	**27,57**	**34,74**	**61,87**	**670,38**		**0,36**	**0,18**	**4,94**	**4,30**			**35,59**	**163,10**	**251,61**	**6,15**	
		Итого:	**1 660**	**57,75**	**67,70**	**212,36**	**1 689,78**	**19,50**	**0,81**	**0,41**	**29,42**	**13,39**	**0,52**	**2,60**	**193,56**	**293,84**	**702,29**	**15,77**	