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	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)	XE
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