

Согласовано

Согласовано
Директор ООО "ГАММА-плюс"

Солоднев И. П.

Циклическое меню Сад 4-х разовое основное

на период с 10.08.2026г. по 14.08.2026

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)																			
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	
	15366	Каша молочная манная жидкая с сахаром и маслом	200/5/26	2,25	5,14	31,72	198,13	29,12	0,09	0,17	1,37	0,48			134,61	20,39	122,05	0,44	
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:	417	11,76	13,73	58,86	406,09	80,38	0,15	0,34	2,58	0,53			292,79	37,38	243,05	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)																			
16/04	13595	Салат из свежих огурцов	40	0,26	2,43	0,70	25,77		0,01	0,01	2,60	1,10			6,31	5,19	11,18	0,19	
	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	
	15935	Ёжики мясные Вкусные	70	7,70	8,29	6,30	130,61					0,89					0,04		
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	
	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	
	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:	685	22,70	23,58	81,08	627,36	7,50	0,40	0,22	38,86	18,25			119,57	63,00	193,35	5,19	

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

532/2013	12482	Десерт фруктовый (яблоко)	110	0,50	0,50	12,25	55,50	0,04	0,04	12,50	0,05			20,00	11,25	13,75	2,75	
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	
№24/94	2523	Помидор свежий	30	0,34	0,06	1,16	6,54	0,02	0,01	7,65	0,34	0,34	1,84	4,28	6,12	7,96	0,28	
392/2014	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92							0,30			0,03	
Дели плюс	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	
469/2014	12853	Булочка домашняя	50	4,30	7,01	31,50	206,29	5,20	0,07	0,04	0,18	3,18		24,92	7,58	44,03	0,70	
Дели плюс		Итого:	570	19,51	25,89	105,41	732,67	5,20	0,23	0,14	22,11	6,54	0,34	1,84	74,34	69,83	188,265,29	
		Итого:	1 822	54,02	63,28	259,60	1 832,12	93,08	0,78	0,70	63,55	25,32	0,34	1,84	486,70	170,21	624,65	11,35

Вторник

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

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
3/2011	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
Дели принт	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
	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:	370	15,07	20,92	29,11	365,00	238,02	0,13	0,50	7,13	2,49		211,01	30,65	266,86	20,54

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

401/2004	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
Дели плюс		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)

14/2011	13296	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,46	2,48	1,90	31,73		0,02	0,01	8,31	1,29		14,45	7,66	14,76	0,40
Дели принт	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
	14850	Мякоть цыпленка тушенная в сметанном соусе	40/40	5,34	4,90	14,78	124,58	10,00	0,01	0,01	0,04	0,08		10,52	1,45	8,92	0,07
	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
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:	710	19,93	21,12	90,11	630,24	18,00	0,36	0,21	23,87	15,88		100,71	116,20	234,04	6,42

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

	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
--	-------	-------------------------	----	------	------	------	-------	--	------	------	-------	------	--	-------	------	-------	------

	15570	Фрикадельки рыбные запеченные с соусом молочным	60/10	10,68	5,01	4,31	105,05	21,82	0,09	0,10	0,08	1,29	50,40	6,04	33,69	1,95
	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
ТТК	12881	Плюшка Московская	50	4,27	3,50	31,19	173,37	3,50	0,07	0,02		1,83	8,89	6,15	34,79	0,82
		Итого:	490	19,92	15,15	79,56	534,26	25,32	0,36	0,25	41,23	6,95	99,86	60,07	184,734,97	
		Итого:	1 720	59,11	61,06	215,52	1 648,08	312,340,90	1,16	73,62	25,31		599,13230,18831,3332,09			

Среда

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

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
	15656	Каша молочная пшеничная жидкая с сахаром и маслом	200/5/25,14	4,92	23,45	158,61	28,16	0,10	0,17	1,31	0,02		130,69	14,18	91,55	1,07
	10970	Какао напиток Мас Choco	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:	412	7,98	10,56	40,40	341,35	57,16	0,14	0,25	1,90	0,07	189,8323,08	146,551,38		

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)

	14426	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом растительным	40	0,39	2,46	1,43	29,40		0,02	0,01	6,40	1,23	14,09	7,06	13,83	0,35
	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
	15818	Биточки рубленые	60	7,81	10,90	9,44	167,11	2,80	0,05	0,04	0,18	2,05	23,75	12,73	39,51	0,81
317.529/199 7	14224	Гороховое пюре	130	14,68	4,32	30,69	220,37	18,20	0,57	0,12		0,36	62,56	56,33	146,274,50	
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:	660	33,55	26,99	85,18	717,84	40,50	0,81	0,28	13,00	6,67	156,18101,43300,4010,18			

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
	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
	15940	Пудинг из творога Дружба с повидлом	100/20	9,06	4,84	21,35	151,45	25,00	0,01	0,05		1,06	9,41	2,77	21,44	2,78
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92						0,30			0,03

470/2014 Дели плюс	12941	Булочка Дорожная	50	4,10	8,64	29,85	213,53	7,00	0,06	0,04	0,20	3,61	25,51	7,45	42,55	0,45
		Итого:	450	14,46	15,89	77,66	497,69	32,00	0,12	0,14	9,47	6,14	49,34	46,50	95,81	4,21
		Итого:	1 672	56,04	53,52	217,49	1 622,88	129,66	1,07	0,67	24,37	12,87	395,34	171,00	542,76	15,77

Четверг

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
	14944	Суп молочный геркулесовый	200	5,55	6,67	15,62	144,75	36,00	0,11	0,22	1,82	0,21	174,77	35,08	165,96	0,58
	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:	410	9,87	14,14	36,93	314,50	80,26	0,16	0,33	2,57	0,26	290,90	47,17	255,46	0,96

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)

14/2011 Дели принт	13296	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,46	2,48	1,90	31,73		0,02	0,01	8,31	1,29	14,45	7,66	14,76	0,40
	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
ТТК	13339	Жаркое по - домашнему из свинины	25/150	10,68	16,65	27,62	303,08		0,20	0,12	32,90	2,63	21,77	38,23	99,52	1,62
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:	660	21,47	27,32	74,56	630,02	8,00	0,43	0,26	78,76	28,06	116,72	84,62	226,95	5,58

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
	14612	Шницель рубленный 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
	15059	Каша пшеничная вязкая с маслом раст.	150/5	4,31	6,23	24,94	173,09		0,16	0,02		2,33	11,97	31,24	87,85	1,03
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
ТТК	11500	Трубочка слоёная в ассортименте	35	1,64	5,74	14,41	115,86	3,76		0,01		0,01	0,57			0,03
	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:	565	15,52	23,52	90,62	636,20	19,66	0,29	0,11	9,65	5,43	76,58	68,64	183,48	4,75
		Итого:	1 785	51,33	68,83	208,58	1 138,72	0,91	0,91	91,45	33,76		675,15	221,98	807,57	11,45

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
	15569	Каша молочная рисовая жидкая с сахаром и маслом	200/5/25,23	5,14	32,77	198,26	29,12	0,07	0,17	1,37	0,14		131,65	30,29	142,22	0,45
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:	417	10,75	13,73	59,91	406,21	80,38	0,13	0,34	2,58	0,19	289,83	47,28	263,22	0,87

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)

	14426	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом растительным	40	0,39	2,46	1,43	29,40		0,02	0,01	6,40	1,23	14,09	7,06	13,83	0,35
	15013	Суп с макаронными изделиями на кур. бульоне	200	4,37	6,32	12,25	123,37	5,20	0,05	0,03	2,13	2,06	13,07	7,73	42,72	0,55
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
	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
	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
	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:	660	18,67	23,82	63,22	633,60	5,44	0,25	0,17	123,36	78,27	143,62	65,26	162,19	4,53

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
	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
	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
	15229	Пряник в асс. 30гр	30	1,50	1,65	22,50	110,85									
		Итого:	430	16,99	10,01	70,46	439,89	58,00	0,09	0,14	38,22	1,19	105,42	33,35	115,68	3,71
		Итого:	1 657	50,69	49,86	210,73	1 586,08	143,82	0,64	0,64	164,16	79,65	538,88	145,89	541,09	9,10