

Согласовано

Согласовано  
Директор ООО "ГАММА-плюс"

Солоднев И. П.

Циклическое меню МЕНЮ №1(Сад без молока)

на период с 12.05.2026г. по 15.05.2026

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)	
<b>Вторник</b>																		
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																		
	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	
	13729	Десерт фруктовый (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	57,72		0,04	0,03	13,00	0,26		20,80	11,70	14,30	2,86	
	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 пшеничная 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	
		<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>12,08</b>	<b>6,87</b>	<b>79,66</b>	<b>428,81</b>	<b>100,000,28</b>	<b>0,22</b>	<b>13,00</b>	<b>0,65</b>		<b>61,05</b>	<b>58,00</b>	<b>207,60</b>	<b>14,29</b>		
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>																		
	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	
		<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>77,94</b>		<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,60</b>	<b>0,18</b>		<b>12,60</b>	<b>7,20</b>	<b>12,60</b>	<b>2,52</b>	
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																		
	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	
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	
	15193	Картофель отварной м/р	150	3,00	5,01	24,45	154,85		0,18	0,11	30,00	2,11		18,86	34,73	87,88	1,38	
	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	
	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	
		<b>Итого:</b>	<b>635</b>	<b>25,37</b>	<b>30,23</b>	<b>76,97</b>	<b>729,32</b>	<b>8,80</b>	<b>0,39</b>	<b>0,24</b>	<b>90,71</b>	<b>18,85</b>		<b>98,04</b>	<b>77,87</b>	<b>226,185</b>	<b>2,3</b>	

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

33/2011	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		
Дели принт	13934	Десерт фруктовый (груша)	160	0,64	0,48	16,48	72,80	0,03	0,05	8,00	0,64	0,64	3,20	30,40	19,20	25,60	3,68	
298/14	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	
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	
313/2014	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85											
Дели плюс	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:		615	11,56	14,30	62,94	426,73	5,00	0,22	0,15	28,70	21,66	0,64	3,20	86,97	49,70	99,39	7,62
	Итого:		2 035	49,91	51,58	237,75	1 662,80	113,800	0,91	0,62	136,01	141,34	0,64	3,20	258,66	192,77	545,76	29,65

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	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92							0,30			0,03
Дели плюс	13581	Батон	30	0,23	0,09	1,54	7,85										
ТТК	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)

	14137	Десерт фруктовый (груша)	105	0,42	0,32	10,82	47,78	0,02	0,03	5,25	0,42	0,42	2,10	19,95	12,60	16,80	2,42
	Итого:		105	0,42	0,32	10,82	47,78	0,02	0,03	5,25	0,42	0,42	2,10	19,95	12,60	16,80	2,42

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 рубленный 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
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:		643	26,23	25,56	72,76	626,03	7,00	0,51	0,22	13,93	8,09		80,16	120,44	242,717	63

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
	12727	Десерт фруктовый (банан)	70	1,10	0,37	15,33	68,99	0,03	0,04	7,30	0,29			5,84	30,66	20,44	0,44
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:	495	17,35	25,05	50,39	496,40	0,15	0,14	83,32	74,80			107,44	81,72	119,12	2,97	
	Итого:	1 658	48,67	51,59	179,52	1 377,04	7,00	0,79	0,43	102,50	83,98	0,42	2,10	245,36	237,06	531,30	13,87

#### Четверг

##### Завтрак 1 (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	
	14654 Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	100,00	0,03	0,18		0,24		26,00	4,80	76,80	10,00	
	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	
ТТК	13581 Батон	30	0,23	0,09	1,54	7,85											
	Итого:	605	11,65	11,97	73,82	449,65	100,00	0,25	0,26	6,50	3,32	0,52	2,60	92,37	77,36	243,46	14,77

##### 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)

	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
	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	
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:	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	5,61	
	Итого:	1 850	52,98	47,55	220,92	1 523,53	132,00	0,86	0,70	61,12	12,84	0,55	2,60	259,58	215,16	613,35	27,25

#### Пятница

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

	15002	Десерт фруктовый (груша)	150	0,60	0,45	15,45	68,25	0,03	0,05	7,50	0,60	28,50	18,00	24,00	3,45
		Итого:	150	0,60	0,45	15,45	68,25	0,03	0,05	7,50	0,60	28,50	18,00	24,00	3,45

## Обед 1 (с 3 до 7 лет)

	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 рубленный 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
	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:	648	25,29	30,27	69,78	652,76	19,50	0,45	0,26	20,34	10,91	103,24	113,56	248,63	7,56

## 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
	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 запеченый 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	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92						0,30			0,03
Дели плюс																
	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:	445	5,61	8,48	52,98	310,69	0,26	0,15	33,98	4,24		49,71	62,98	143,62	3,24
		Итого:	1 658	36,32	45,95	193,99	1 334,76	19,50	0,81	0,49	61,83	18,41	192,96	194,54	416,37	15,79