

Согласовано _____

_____/_____/_____



Согласовано
Директор ООО "ГАММА-
ПЛЮС"

_____/ Солоднев И. П.

Цикличное меню МЕНЮ №1(Сад без молока)

на период с 12.05.2026г. по 15.05.2026

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества					XE	
				Белки	Жиры	Угле- ды	Ккал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мкг)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)		Fe (мг)
Вторник																			
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																			
	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	
	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 пшениная 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:	605	12,08	6,87	79,66	428,81	100,00	0,28	0,22	13,00	0,65			61,05	58,00	207,60	14,29	
	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)																			
	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	
		Итого:	635	25,37	30,23	76,97	729,32	8,80	0,39	0,24	90,71	18,85			98,04	77,87	226,18	5,23	
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																			
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	
	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 Дели плюс	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	
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												
	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	113,80	0,91	0,62	136,01	41,34	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	152,67	0,83	
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	4,67	0,66	45,55	206,84		0,12	0,04		0,67			37,81	22,31	152,67	0,86	
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	101,49	1,96	
	15271	Бифштекс рубленый 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	
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	242,71	7,63	

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.24/1996	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 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)

	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 рубленый 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 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: 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		