

Согласовано

Согласовано
Директор ООО "ГАММА-плюс"

Солоднев И. П.

Циклическое меню Сад 4-х разовое основное

на период с 13.07.2026г. по 17.07.2026

| Сборник рецептур | Код | Наименование | Пищевая ценность | | | | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
|------------------------------------|-------|--|------------------|-------|-------|-----------|----------|--------|---------|---------|--------|----------------------|----------|---------|---------|---------|--------|---------|
| | | | 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) | Fe (мг) |
| 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) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | |
| | 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: | 645 | 22,44 | 21,15 | 80,37 | 601,59 | 7,50 | 0,39 | 0,21 | 36,27 | 17,15 | | 113,26 | 57,81 | 182,17 | 5,01 | |
| Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-------|----------------------------|--------|-------|-------|--------|----------|-------|------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|--|--|
| | 14640 | Икра кабачковая (консервы) | 50 | 0,95 | 4,45 | 3,85 | 59,25 | | | | | | | | | | | |
| 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 | | |
| 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 | | |
| 469/2014 Дели плюс | 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 | | |
| | 13304 | Десерт фруктовый яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 0,03 | | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 | | |
| | | Итого: | 580 | 20,02 | 30,18 | 105,65 | 774,28 | 5,20 | 0,20 | 0,11 | 11,96 | 6,18 | 66,06 | 61,46 | 177,55 | 4,46 | | |
| | | Итого: | 1 792 | 54,27 | 65,14 | 259,14 | 1 847,96 | 93,08 | 0,74 | 0,66 | 50,81 | 23,86 | 472,12 | 156,65 | 602,77 | 10,34 | | |

Вторник

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 | | |
| | 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 | | |
| | 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: | 390 | 15,15 | 21,00 | 31,07 | 373,88 | 238,02 | 0,13 | 0,50 | 9,13 | 2,39 | 214,21 | 32,45 | 269,06 | 20,98 | | |

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-------|--------|-----|------|------|-------|--------|-------|------|------|------|--|--------|-------|--------|------|--|--|
| 401/2004 Дели плюс | 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 | | |
| | | 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)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------|--|-------|-------|-------|-------|--------|-------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|--|--|
| | 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 тушеная 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: | 670 | 19,48 | 18,64 | 88,20 | 598,51 | 18,00 | 0,34 | 0,20 | 15,56 | 14,59 | 86,26 | 108,54 | 219,28 | 6,02 | | |

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 | 60,07 184,73 4,97 |
| | | Итого: | 1 700 | 58,73 | 58,67 | 215,58 | 1 625,23 | 312,34 | 0,89 | 1,15 | 67,31 | 23,93 | 587,88 | 224,31 818,77 32,13 |

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 | 200/5/2 | 5,14 | 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 Чосо | 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 | 189,83 | 23,08 146,55 1,38 |

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)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-------|------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|------|------|------|------|--------|--------------------|------|
| | 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 | 56,33 146,27 4,50 | |
| 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 | |
| | 12807 | Хлеб ржаной | 40 | 2,72 | 0,52 | 15,92 | 79,24 | | 0,07 | 0,03 | | 2,72 | 18,80 | | 1,56 |
| | | Итого: | 630 | 33,84 | 24,66 | 87,73 | 708,25 | 40,50 | 0,80 | 0,27 | 6,60 | 7,74 | 146,79 | 94,36 286,57 10,23 | |

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: | 1 642 | 56,34 | 51,19 | 220,04 | 1 613,29 | 129,66 | 1,06 | 0,66 | 17,97 | 13,94 | 385,96 | 163,94 528,93 15,82 | |

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)

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--------|--|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|-------|--------|-------|--------|------|
| | 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: | | 620 | 21,01 | 24,85 | 72,66 | 598,29 | 8,00 | 0,41 | 0,25 | 70,45 | 26,77 | 102,27 | 76,95 | 212,19 | 5,18 |

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--------|------------------------------------|-------|-------|-------|--------|----------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| | 13868 | Огурец свежий | 25 | 0,18 | 0,03 | 0,49 | 2,94 | | 0,01 | 0,01 | 1,82 | 0,03 | 4,42 | 3,64 | 7,80 | 0,13 |
| | 14612 | Шницель рубленый 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 пшенная 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 |
| | 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 |
| 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 |
| | Итого: | | 570 | 15,57 | 23,52 | 90,73 | 636,88 | 19,66 | 0,29 | 0,11 | 10,07 | 5,44 | 77,60 | 69,48 | 185,28 | 4,78 |
| | Итого: | | 1 750 | 50,91 | 66,36 | 206,79 | 1 628,05 | 138,72 | 0,89 | 0,90 | 83,56 | 32,47 | 661,72 | 215,16 | 794,61 | 11,08 |

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 |
|----------------------|-------|------------------------|--------|------|------|-------|--------|-------|------|------|------|------|-------|------|-------|------|

