

Согласовано

Согласовано
Директор ООО
"ГАММА-плюс"

Солоднев И. П.

Циклическое меню Сад 4-х разовое основное

на период с 15.06.2026г. по 19.06.2026

Сборник рецептур	Код	Наименование	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества						
			Выход	Белк	Жир	Углев	Ккал	А	В1	В2	С	Е	Zn	I	Ca	Mg	P	Fe
			д	и	ы	о-ды	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мкг)	(мкг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)
Понедельник																		
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																		
3/2011																		
Дели принт	1281	Батон с маслом и сыром	20/5	52,72	5,71	10,35	103,66	33,260,02	0,03	0,04	0,05			49,884,39			40,000,30	
	1536	Каша молочная манная жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	6,25	5,14	31,72	198,13	29,120,09	0,17	1,37	0,48			134,61	20,395	122,05	0,44	
395/2014	1283	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,89	16,79	104,29	18,000,04	0,14	1,17			108,30	12,6081,000,12				
Дели плюс	2																	
		Итого:	417	11,76	13,73	58,86	406,09	80,380,15	0,34	2,58	0,53			292,79	37,385	243,05	0,86	
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
	1543	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)																		
	1483	Суп из овощей на кур.бульоне	200	5,15	6,44	9,32	115,82	7,50	0,09	0,08	18,279,10			33,0022,8777,001,00				
	1593	Ёжики мясные Вкусные	70	7,70	8,29	6,30	130,6				0,89					0,04		

ТТК	1287 1	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	
	1463 8	Омлет натуральный	100	10,51	13,21	1,92	168,6 1	193,7 6	0,06	0,37	0,37	2,32	85,28	13,17	170,7 6	18,84
	1281 3	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:	380	15,11	20,96	30,09	369,4 4	238,0 2	0,13	0,50	8,13	2,51	212,6 1	31,55	267,9 6	20,76
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																
401/2004	1440 3	Дели плюс	Снежок	150	4,19	3,88	16,74	118,5 8	31,00	0,05	0,20	1,40	187,5 5	23,25	145,7 0	0,16
		Итого:		150	4,19	3,88	16,74	118,5 8	31,00	0,05	0,20	1,40	187,5 5	23,25	145,7 0	0,16
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																
	1564 0	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	200	5,11	7,36	9,74	125,6 1	8,00	0,06	0,07	15,52	9,09	42,51	23,46	74,40	1,21
	1485 0	Мякоть цыпленка тушеная в сметанном соусе	40/40	5,34	4,90	14,78	124,5 8	10,00	0,01	0,01	0,04	0,08	10,52	1,45	8,92	0,07
	1505 7	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,61	20,77	151,8 7	0,16	0,07		2,25	8,61	72,83	108,7 6	2,45	
ТТК	1038 1	Компот из сухофруктов	180			17,96	71,84					0,22			0,02	
	1279 4	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	
	1280 7	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	598,5 1	18,00	0,34	0,20	15,56	14,59	86,26 4	108,5 8	219,2 6	6,02
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																
	1513 4	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	
	1557 0	Фрикадельки рыбные запеченные с соусом молочным	60/10	10,68	5,01	4,31	105,0 5	21,82	0,09	0,10	0,08	1,29	50,40	6,04	33,69	1,95
	1542 9	Картофель отварной	130	2,60	4,34	21,19	134,2 2	0,16	0,09	26,00	1,83	14,59	30,00	75,80	1,18	
392/2014	1282 4	Дели	Чай с сахаром	180		9,98	39,92					0,30			0,03	

плюс	1279 4	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38	0,05	0,02	0,46	5,60	10,80	27,200,72
ТТК	1288 1	Плюшка Московская	50	4,27	3,50	31,19	173,3 7	3,50	0,07	0,02	1,83	8,89	6,15 34,790,82
		Итого:	490	19,92	15,15	79,56	534,2 6	25,32	0,36	0,25	41,236,95	99,86	60,07 ^{184,7} ₃ 4,97
		Итого:	1 690	58,69	58,63	214,60	620,7 9	312,3 4	0,88	1,15	66,3124,04	586,22	23,48 ^{17,6} ₇ 31,91

Среда

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

2/2011 Дели принт	1279 7	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 14,500,25
	1565 6	Каша молочная пшеничная жидкая с сахаром и маслом	200/5/ 2	5,14	4,92	23,45	158,6 1	28,16	0,10	0,17	1,31 0,02	130,6 9	14,18 ^{91,55} _{1,07}
	1097 0	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 40,500,06
		Итого:	412	7,98	10,56	40,40	341,3 5	57,16	0,14	0,25	1,90 0,07	189,8 3	23,08 ^{146,5} ₅ 1,38

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

1543 9	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)

1479 6	Суп лапша домашняя на кур. бульоне	200	6,75	8,50	11,45	149,2 9	19,50	0,06	0,06	2,34	2,06	29,34	10,83 ^{69,10} _{1,71}
1581 8	Биточки рубленые	60	7,81	10,90	9,44	167,1 1	2,80	0,05	0,04	0,18	2,05	23,75	12,73 ^{39,51} _{0,81}
317.529/1 997	1422 4	Гороховое пюре	130	14,68	4,32	30,69	220,3 7	18,20	0,57	0,12	0,36	62,56	56,33 ^{146,2} ₇ 4,50
372/2014	1286 7	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
	1279 4	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38	0,05	0,02	0,46	5,60	10,80	27,200,72
	1280	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24	0,07	0,03	2,72	18,80		1,56

											6	8				
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																
	1462	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, 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
	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)																
табл.24/1996	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
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
	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
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:	555	15,48	23,48	89,64	631,76	19,66	0,29	0,11	8,65	5,55	74,98	67,74	182,38	4,53
		Итого:	1735	50,83	66,32	205,70	622,93	138,72	0,89	0,90	82,14	32,58	659,12	13,47	91,71	10,83

Пятница

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

3/2011	1281	Батон с маслом и сыром	20/5/52,72	5,71	10,35	103,66	33,260,02	0,03	0,04	0,05		49,884,39	40,000,30			
Дели принт	1															
	1556	Каша молочная рисовая жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	5,23	5,14	32,776	198,26	29,120,07	0,17	1,37	0,14	131,65	30,292	142,20,45		
395/2014	1283	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,89	16,799	104,29	18,000,04	0,14	1,17		108,30	12,6081,000,12			
Дели плюс	2															
		Итого:	417	10,75	13,73	59,911	406,21	80,380,13	0,34	2,58	0,19	289,83	47,282	263,20,87		
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																
	1592	Коктейль мол.Милкшейк	150	4,28	2,30	17,148	106,38									
	4															
		Итого:	150	4,28	2,30	17,148	106,38									
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																
	1501	Суп с макаронными изделиями на кур. бульоне	200	4,37	6,32	12,257	123,37	5,20	0,05	0,03	2,13	2,06	13,077,73	42,720,55		
288/2011	1581	Фрикадельки мясные	60	6,84	9,56	4,450	175,00	0,24	0,02	0,01	0,42	1,33	5,94	5,63	15,840,36	
	1551	Капуста свежая тушеная	130	3,10	4,74	12,965	106,85		0,05	0,07	71,22	72,63	82,7727,34	55,471,07		
	1460	Компот из ягод	180	0,22	0,09	11,162	94,18		0,01	0,01	43,200,15		8,06	6,70	7,13	0,31
	1279	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,044	45,38		0,05	0,02		0,46	5,60	10,8027,200,72		
	1280	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,927	79,24		0,07	0,03		2,72	18,80		1,56	
	7															
		Итого:	630	18,97	21,49	65,781	624,01	5,44	0,24	0,16	116,96	79,34	134,24	58,206	148,34,57	
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																
	1408	Десерт фруктовый(апельсин)	60	0,54	0,12	4,867	22,68		0,02	0,02	36,000,12		20,407,80	13,800,18		
	1494	Салат из моркови с сахаром	40	0,05	0,04	2,150	9,16		0,02	0,03	2,02	0,52	10,9515,32	22,180,29		
	1586	Запеканка творожная с крошкой Дружба с молоком сгущенным	100/20	14,90	8,20	30,978	257,28	58,000,04	0,10	0,20	0,54	73,77	10,2379,71	3,21		
392/2014	1282	Чай с сахаром	180		9,98	39,92						0,30		0,03		

Дели
плюс

4

1522
9

Пряник в асс. 30гр

30 1,50 1,65 22,50 110,8
5

Итого:

430 16,99 10,01 70,46 439,8
9 58,00 0,09 0,14 38,22 1,19

Итого:

1 627 50,99 47,53 213,28 576,5
0 143,8 0,46 0,64 157,7 80,73

105,4 33,35 115,6
2 8 3,71

529,4 138,85 27,2 9,15
9 3 6