

Согласовано \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/



Согласовано  
Директор ООО "ГАММА-плюс" \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_/ Солоднев И. П.

**Цикличное меню МЕНЮ №1 (Сад без молока)**

на период с 15.06.2026г. по 19.06.2026

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества					XE	
				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)
<b>Понедельник</b>																			
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																			
	15241	Каша гречневая вязкая с сахаром А	200	6,30	1,65	30,55	162,23		0,22	0,10		0,40			10,06	100,00	149,00	3,36	
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												
		<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>6,53</b>	<b>1,74</b>	<b>42,07</b>	<b>210,01</b>		<b>0,22</b>	<b>0,10</b>		<b>0,40</b>			<b>10,36</b>	<b>100,00</b>	<b>149,00</b>	<b>3,39</b>	
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>																			
ТТК	12901	Десерт фруктовый (груша)	120	0,48	0,36	12,36	54,60		0,02	0,04	6,00	0,48			22,80	14,40	19,20	2,76	
		<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,36</b>	<b>12,36</b>	<b>54,60</b>		<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>6,00</b>	<b>0,48</b>			<b>22,80</b>	<b>14,40</b>	<b>19,20</b>	<b>2,76</b>	
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																			
	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	
	15540	Филе куриное отварное А	60	0,03	0,00	0,16	0,77		0,00	0,00	0,19	0,00			13,84	1,06	3,81	0,12	
317/2014 ДеЛи плюс	15847	Макаронны 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		
	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	
	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	
		<b>Итого:</b>	<b>635</b>	<b>15,52</b>	<b>12,99</b>	<b>84,70</b>	<b>517,76</b>	<b>7,50</b>	<b>0,30</b>	<b>0,16</b>	<b>22,06</b>	<b>15,36</b>			<b>103,53</b>	<b>49,87</b>	<b>162,54</b>	<b>6,73</b>	
<b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b>																			
	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	
	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	
		<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>15,72</b>	<b>23,17</b>	<b>74,15</b>	<b>567,99</b>		<b>0,14</b>	<b>0,07</b>	<b>11,78</b>	<b>3,00</b>			<b>41,14</b>	<b>53,88</b>	<b>133,52</b>	<b>3,77</b>	
		<b>Итого:</b>	<b>1 695</b>	<b>38,24</b>	<b>38,26</b>	<b>213,27</b>	<b>1 350,36</b>	<b>7,50</b>	<b>0,68</b>	<b>0,37</b>	<b>39,84</b>	<b>19,24</b>			<b>177,83</b>	<b>218,15</b>	<b>464,27</b>	<b>16,64</b>	
<b>Вторник</b>																			
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																			
	15302	Каша кукурузная вязкая с сахаром без масла	200	4,73	0,68	42,47	194,94		0,07	0,04					11,46			1,55	
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												
		<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>4,96</b>	<b>0,77</b>	<b>53,99</b>	<b>242,72</b>		<b>0,07</b>	<b>0,04</b>					<b>11,76</b>			<b>1,58</b>	
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>																			
	13876	Десерт фруктовый (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	66,60		0,05	0,03	15,00	0,30			24,00	13,50	16,50	3,30	
		<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>66,60</b>		<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>15,00</b>	<b>0,30</b>			<b>24,00</b>	<b>13,50</b>	<b>16,50</b>	<b>3,30</b>	
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																			
	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	
	15095	Мясо отварное говядина	50	14,93	12,81	0,26	176,05		0,00	0,00	0,29	0,01			2,57	1,08	2,45	0,04	
	15058	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,74	6,49	39,63	251,86		0,30	0,14		2,42			15,35	138,89	207,20	4,66	
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	
	14243	Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,53		0,05	0,02		1,70	1,70	1,25	11,75	12,25	39,25	0,98	
		<b>Итого:</b>	<b>625</b>	<b>32,20</b>	<b>27,24</b>	<b>86,57</b>	<b>720,27</b>	<b>8,00</b>	<b>0,45</b>	<b>0,25</b>	<b>15,81</b>	<b>13,68</b>	<b>1,70</b>	<b>1,25</b>	<b>78,01</b>	<b>186,47</b>	<b>350,50</b>	<b>7,63</b>	

**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	
	15044	Рыба минтай припущенная	60	15,93	0,90	0,16	72,50		0,11	0,11	0,20	0,00			41,72	0,35	1,39	0,82	
	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	
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	
	15764	Мармелад в ассортименте	16	0,01	0,02	9,04	36,38												
			<b>Итого: 466</b>	<b>21,31</b>	<b>8,22</b>	<b>56,52</b>	<b>385,35</b>		<b>0,35</b>	<b>0,25</b>	<b>45,35</b>	<b>4,11</b>			<b>86,56</b>	<b>52,96</b>	<b>129,70</b>	<b>3,21</b>	
			<b>Итого: 1 651</b>	<b>59,07</b>	<b>36,84</b>	<b>211,78</b>	<b>1 414,93</b>	<b>8,00</b>	<b>0,92</b>	<b>0,56</b>	<b>76,16</b>	<b>18,09</b>	<b>1,70</b>	<b>1,25</b>	<b>200,33</b>	<b>252,93</b>	<b>496,70</b>	<b>15,71</b>	

**Среда****Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)**

	15136	Каша пшеничная вязкая с сахаром на воде	150/5	4,31	0,49	30,45	143,45		0,11	0,04		4,31			15,15	22,50	97,88	1,67	
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												
			<b>Итого: 365</b>	<b>4,54</b>	<b>0,57</b>	<b>41,97</b>	<b>191,22</b>		<b>0,11</b>	<b>0,04</b>		<b>4,31</b>			<b>15,45</b>	<b>22,50</b>	<b>97,88</b>	<b>1,70</b>	

**Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)**

	13767	Десерт фруктовый (груша)	100	0,40	0,30	10,30	45,50		0,02	0,03	5,00	0,40			19,00	12,00	16,00	2,30	
			<b>Итого: 100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>10,30</b>	<b>45,50</b>		<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5,00</b>	<b>0,40</b>			<b>19,00</b>	<b>12,00</b>	<b>16,00</b>	<b>2,30</b>	

**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	
	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	
317.529/1997	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		
	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		
			<b>Итого: 620</b>	<b>26,06</b>	<b>13,76</b>	<b>78,42</b>	<b>541,78</b>	<b>37,70</b>	<b>0,76</b>	<b>0,24</b>	<b>6,58</b>	<b>5,69</b>			<b>134,57</b>	<b>82,52</b>	<b>250,24</b>	<b>9,52</b>	

**Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)**

	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	
	15095	Мясо отварное говядина	50	14,93	12,81	0,26	176,05		0,00	0,00	0,29	0,01			2,57	1,08	2,45	0,04	
314/2014 Дели плюс	14035	Каша ячневая вязкая	150	3,23	4,83	21,12	140,85		0,09	0,03		2,44		27,18	16,23	111,15	0,59		
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		
			<b>Итого: 440</b>	<b>20,25</b>	<b>19,99</b>	<b>43,86</b>	<b>436,40</b>		<b>0,15</b>	<b>0,06</b>	<b>3,36</b>	<b>4,13</b>			<b>44,81</b>	<b>38,34</b>	<b>155,26</b>	<b>1,97</b>	
			<b>Итого: 1 525</b>	<b>51,24</b>	<b>34,63</b>	<b>174,56</b>	<b>1 214,90</b>	<b>37,70</b>	<b>1,05</b>	<b>0,37</b>	<b>14,94</b>	<b>14,54</b>			<b>213,84</b>	<b>155,36</b>	<b>519,37</b>	<b>15,48</b>	

**Четверг****Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)**

	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	
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												
			<b>Итого: 415</b>	<b>5,55</b>	<b>6,97</b>	<b>43,27</b>	<b>258,00</b>		<b>0,19</b>	<b>0,04</b>		<b>2,56</b>			<b>41,37</b>	<b>56,96</b>	<b>145,86</b>	<b>1,75</b>	

**Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)**

	13876	Десерт фруктовый (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	66,60		0,05	0,03	15,00	0,30			24,00	13,50	16,50	3,30	
			<b>Итого: 150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>66,60</b>		<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>15,00</b>	<b>0,30</b>			<b>24,00</b>	<b>13,50</b>	<b>16,50</b>	<b>3,30</b>	

**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,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	
	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	
	14243	Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,53		0,05	0,02		1,70	1,25	1,25	11,75	12,25	39,25	0,98	
			<b>Итого: 600</b>	<b>19,58</b>	<b>24,66</b>	<b>61,81</b>	<b>547,50</b>	<b>8,00</b>	<b>0,37</b>	<b>0,24</b>	<b>70,45</b>	<b>25,63</b>	<b>1,70</b>	<b>1,25</b>	<b>93,82</b>	<b>86,50</b>	<b>244,64</b>	<b>4,42</b>	

**Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)**

	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	
	14238	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,58	3,46		0,01	0,01	2,14	0,03			5,20	4,28	9,18	0,15	
	15540	Филе куриное отварное А	60	0,03	0,00	0,16	0,77		0,00	0,00	0,19	0,00			13,84	1,06	3,81	0,12	

	15059	Каша пшенинная 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	
		<b>Итого: 605</b>		<b>6,91</b>	<b>7,01</b>	<b>61,18</b>	<b>335,42</b>		<b>0,25</b>	<b>0,09</b>	<b>10,33</b>	<b>3,47</b>	<b>0,64</b>	<b>3,20</b>	<b>67,31</b>	<b>66,58</b>	<b>153,64</b>	<b>5,73</b>	
		<b>Итого: 1 770</b>		<b>32,64</b>	<b>39,24</b>	<b>180,96</b>	<b>1 207,52</b>	<b>8,00</b>	<b>0,86</b>	<b>0,40</b>	<b>95,78</b>	<b>31,96</b>	<b>2,34</b>	<b>4,45</b>	<b>226,49</b>	<b>223,54</b>	<b>560,64</b>	<b>15,20</b>	

### Пятница

#### Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

	15129	Каша рисовая вязкая с сахаром на воде	200/5	3,11	0,44	37,85	167,81		0,04	0,02		0,18			5,54	22,31	66,98	0,47	
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												
		<b>Итого: 415</b>		<b>3,33</b>	<b>0,53</b>	<b>49,37</b>	<b>215,58</b>		<b>0,04</b>	<b>0,02</b>		<b>0,18</b>			<b>5,84</b>	<b>22,31</b>	<b>66,98</b>	<b>0,50</b>	

#### Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

	13620	Десерт фруктовый (груша)	60	0,24	0,18	6,18	27,30		0,01	0,02	3,00	0,24			11,40	7,20	9,60	1,38	
		<b>Итого: 60</b>		<b>0,24</b>	<b>0,18</b>	<b>6,18</b>	<b>27,30</b>		<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>3,00</b>	<b>0,24</b>			<b>11,40</b>	<b>7,20</b>	<b>9,60</b>	<b>1,38</b>	

#### Обед 1 (с 3 до 7 лет)

	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	
	15540	Филе куриное отварное А	60	0,03	0,00	0,16	0,77		0,00	0,00	0,19	0,00			13,84	1,06	3,81	0,12	
	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	
	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: 635</b>		<b>12,56</b>	<b>11,92</b>	<b>66,36</b>	<b>470,86</b>	<b>5,20</b>	<b>0,23</b>	<b>0,15</b>	<b>116,74</b>	<b>78,14</b>			<b>143,54</b>	<b>56,33</b>	<b>143,13</b>	<b>4,51</b>	

#### Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

	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	
	15098	Мясо отварное говядина	40	0,04	0,00	0,23	1,11		0,00	0,00	0,23	0,01			15,59	1,66	4,70	0,14	
	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	
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	
		<b>Итого: 430</b>		<b>5,13</b>	<b>7,37</b>	<b>47,16</b>	<b>275,46</b>		<b>0,25</b>	<b>0,14</b>	<b>33,30</b>	<b>3,79</b>			<b>49,51</b>	<b>57,43</b>	<b>134,23</b>	<b>2,86</b>	
		<b>Итого: 1 540</b>		<b>21,26</b>	<b>20,00</b>	<b>169,07</b>	<b>989,20</b>	<b>5,20</b>	<b>0,53</b>	<b>0,33</b>	<b>153,04</b>	<b>82,35</b>			<b>210,30</b>	<b>143,27</b>	<b>353,94</b>	<b>9,25</b>	