

Согласовано _____

_____/_____/_____/



Согласовано

 _____ / _____
 _____ / Солоднов И. П.

Цикличное меню (молоко,яйцо,курица) дс Чайка

на период с 16.03.2026г. по 20.03.2026

Сборник рецептур	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества							ХЕ
				Белки	Жиры	Угле- 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)																				
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													
	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:			415	5,98	1,74	49,76	238,58			0,21	0,02		0,15		13,95	41,50	116,50	1,40		
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																				
	13561	Десерт фруктовый (груша)	90	0,36	0,27	9,27	40,95			0,02	0,03	4,50	0,36			17,10	10,80	14,40	2,07	
Итого:			90	0,36	0,27	9,27	40,95			0,02	0,03	4,50	0,36			17,10	10,80	14,40	2,07	
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																				
25/2004	12900	Салат Степной	50	0,79	1,97	4,22	37,77			0,03	0,02	4,80	0,92			11,81	10,42	24,26	0,36	
	15329	Щи из свежей капусты	200	1,49	4,16	7,25	72,38			0,05	0,04	24,97	19,87			33,18	17,62	37,62	0,65	
	14832	Рис отварной с овощами	150	3,72	5,51	37,12	212,90			0,06	0,04	2,10	2,52			16,48	33,48	89,25	0,73	
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	
	15332	Хлеб ржаной	35	2,38	0,46	13,93	69,34			0,06	0,03		0,49			16,45			1,37	
ТТК	15227	Мясо отварное свинина (карбонад) А	50	14,17	20,76	0,34	244,87			0,00	0,00	0,35	0,01			2,05	1,15	2,70	0,04	
Итого:			685	24,43	33,27	83,08	729,48			0,27	0,16	36,30	24,36			92,31	77,14	185,51	4,78	
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																				
	13317	Десерт фруктовый яблоко	120	0,48	0,48	11,76	53,28			0,04	0,02	12,00	0,24			19,20	10,80	13,20	2,64	
	15391	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,89	2,05	3,72	36,90			0,01	0,01	14,32	0,06			23,57	7,98	16,74	0,32	
	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	
	14974	Картофель запеченный 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	
	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:			540	20,95	20,68	58,64	504,49			0,27	0,15	55,91	2,91			68,84	64,53	145,25	5,09	
Итого:			1 730	51,72	55,96	200,75	1 513,51			0,76	0,36	96,71	27,78			192,20	193,97	461,66	13,34	
Вторник																				
Завтрак 1 (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	
	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													
Итого:			575	3,97	1,01	65,85	288,38			0,07	0,07	8,00	0,82	0,64	3,20	36,24	41,51	92,58	4,18	
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																				
	13887	Десерт фруктовый (яблоко)	155	0,62	0,62	15,19	68,82			0,05	0,03	15,50	0,31			24,80	13,95	17,05	3,41	
Итого:			155	0,62	0,62	15,19	68,82			0,05	0,03	15,50	0,31			24,80	13,95	17,05	3,41	
Обед 1 (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	
	15079	Суп крестьянский с перловкой без картофеля	200	2,50	4,25	14,85	107,67			0,04	0,03	16,50	17,32			31,48	17,02	78,55	0,68	
	15852	Запеканка картофельная с говядиной С	150	9,79	13,48	26,11	264,93	1,06		0,18	0,10	29,71	2,88			18,40	35,74	92,73	1,47	
	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	

	15332	Хлеб ржаной	35	2,38	0,46	13,93	69,34		0,06	0,03		0,49			16,45			1,37	
	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:	625	17,20	20,97	78,60	619,91	1,06	0,35	0,20	93,41	22,40			94,80	79,06	222,85	5,10	
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																			
	15535	Икра кабачковая (консерв)	40	0,80	3,74	3,23	49,77												
	15555	Мясо отварное свинина	60	17,01	24,91	0,41	293,84		0,00	0,00	0,42	0,02			2,46	1,38	3,24	0,05	
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	
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85												
	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:	435	24,65	34,52	44,79	588,45		0,13	0,04	0,42	3,38			27,75	20,12	72,38	1,58	
		Итого:	1 790	46,45	57,13	204,43	1 565,57	1,06	0,59	0,34	117,33	26,91	0,64	3,20	183,58	154,64	404,85	14,27	

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)																			
	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	
		Итого:	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	

Обед 1 (с 3 до 7 лет)																			
	14017	Винегрет овощной	40	0,57	2,48	3,49	38,55		0,02	0,02	4,30	1,13			10,13	8,75	18,86	0,36	
	14388	Суп картофельный с горохом	250	5,96	3,05	19,57	129,62		0,25	0,08	11,63	1,33			30,42	35,53	87,68	2,04	
	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	
	15332	Хлеб ржаной	35	2,38	0,46	13,93	69,34		0,06	0,03		0,49			16,45			1,37	
ТТК	15227	Мясо отварное свинина (карбонад) А	50	14,17	20,76	0,34	244,87		0,00	0,00	0,35	0,01			2,05	1,15	2,70	0,04	
	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:	730	33,96	33,48	108,85	872,52		0,70	0,29	16,27	5,96			81,62	197,82	350,43	9,39	

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																			
	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	
	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	
	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	
	15064	Рис отварной	150	3,75	7,23	39,63	238,56		0,04	0,02		3,19			16,10	27,48	82,87	0,63	
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:	590	21,45	23,96	76,72	608,35		0,16	0,09	17,81	5,44			58,65	65,78	147,59	5,15	
		Итого:	1 865	60,59	58,50	244,50	1 746,85		1,00	0,46	40,58	12,58	0,52	2,60	202,78	301,51	671,49	18,39	

Четверг

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																			
	15537	Повидло порционное С	10	0,04		6,57	26,42		0,00	0,00		0,05			1,41	0,71	0,91	0,13	
	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												
		Итого:	420	6,57	1,74	48,63	236,43		0,22	0,10		0,45			11,77	100,71	149,91	3,52	

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																			
	13563	Десерт фруктовый (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	88,80		0,06	0,04	20,00	0,40			32,00	18,00	22,00	4,40	
		Итого:	200	0,80	0,80	19,60	88,80		0,06	0,04	20,00	0,40			32,00	18,00	22,00	4,40	

Обед 1 (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	
	15370	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,13	10,66	86,31		0,05	0,05	14,90	9,08			27,56	18,20	38,22	0,95	
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	
	15332	Хлеб ржаной	35	2,38	0,46	13,93	69,34		0,06	0,03		0,49			16,45			1,37	
	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: 660	19,56	24,95	90,25	663,78		0,25	0,15	37,59	14,23			96,27	74,59	181,10	4,39	
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
19/2011 Дели принт	12850	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,44	2,06	1,27	25,37		0,01	0,01	2,86	0,95			12,19	7,11	14,38	0,32
	14375	Десерт фруктовый (груша)	140	0,56	0,42	14,42	63,70		0,03	0,04	7,00	0,56	0,56	2,80	26,60	16,80	22,40	3,22
	15230	Рыба навага припущенная А пбг	80	23,95	6,19	0,25	152,51		0,00	0,00	0,30	1,91			0,93	0,42	1,82	0,02
	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
	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
	13297	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60		0,02	0,02	4,00	0,20			14,00	8,00	14,00	2,80
		Итого: 610	30,27	13,47	66,37	507,78		0,26	0,18	40,16	5,90	0,56	2,80	73,91	73,13	155,61	8,26	
		Итого: 1 890	57,19	40,96	224,86	1 496,79		0,79	0,48	97,75	20,98	0,56	2,80	213,95	266,43	508,62	20,57	

Пятница

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

	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											
		Итого: 410	4,96	0,77	53,99	242,72		0,07	0,04						11,76			1,58

Завтрак 2 (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
		Итого: 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	

Обед 1 (с 3 до 7 лет)

34/2014 Дели плюс	12858	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,85	1,69	3,82	33,86		0,02	0,02	4,66	0,78			12,79	8,88	20,68	0,60
	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
	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
77/2014 Дели плюс	13336	Суп картофельный	200	2,08	2,40	16,05	94,09		0,12	0,07	21,90	1,07			20,40	26,79	63,94	0,98
ТТК	15227	Мясо отварное свинина (карбонад) А	50	14,17	20,76	0,34	244,87		0,00	0,00	0,35	0,01			2,05	1,15	2,70	0,04
		Итого: 680	24,69	30,68	77,33	684,21		0,55	0,32	74,91	8,24				114,68	98,56	238,40	6,20

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
	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
	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
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: 465	22,17	21,81	50,00	485,00		0,24	0,12	4,81	4,35				31,77	102,13	165,98	4,29
		Итого: 1 685	52,34	53,65	194,71	1 471,08		0,89	0,52	86,22	13,11	0,52	2,60		182,91	216,29	425,18	15,05