

Согласовано _____

_____/_____/_____/

Согласовано
Директор ООО "ГАММА-плюс"
_____/ Солоднев И. П. /

Цикличное меню Каршина

на период с 16.06.2025г. по 20.06.2025

Сборник рецептур	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества					
				Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	А (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	С (мг)	Е (мг)	Зп (мкг)	Г (мкг)	Са (мг)	Mg (мг)	Р (мг)	Fe (мг)
Понедельник																		
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																		
392/2014 Дели плюс	15597	Морковь порционная	25	0,33	0,03	1,73	8,43		0,02	0,02	1,25	0,33			6,75	9,50	13,75	0,18
	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03
	13916	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,68		0,04	0,01					7,60	5,20	26,00	0,48
	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:			450	9,08	2,84	70,51	343,84		0,27	0,05	1,25	0,48			28,30	56,20	156,25	2,05
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
	15018	Десерт фруктовый (груша)	180	0,72	0,54	18,54	81,90		0,04	0,05	9,00	0,72			34,20	21,60	28,80	4,14
Итого:			180	0,72	0,54	18,54	81,90		0,04	0,05	9,00	0,72			34,20	21,60	28,80	4,14
Обед 1 (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
	15412	Суп из овощей	200	1,60	3,62	9,12	75,42		0,07	0,05	17,68	9,44			29,58	18,64	45,47	0,73
317/2014 Дели плюс	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
	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
	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:			650	11,77	10,05	79,26	454,55		0,39	0,19	37,24	16,74			126,19	59,96	166,58	5,13
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
14/2011 Дели принт	13296	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,46	2,48	1,90	31,73		0,02	0,01	8,31	1,29			14,45	7,66	14,76	0,40
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
	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
	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
	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:			525	16,53	21,37	85,28	599,56		0,19	0,11	23,69	4,59			69,30	71,45	167,68	6,83
Итого:			1 805	38,09	34,79	253,59	1 479,85		0,88	0,40	71,18	22,53			257,98	209,21	519,32	18,15
Вторник																		
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																		
ТТК	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
	12833	Десерт фруктовый (яблоко)	60	0,24	0,24	5,88	26,64		0,02	0,01	6,00	0,12			9,60	5,40	6,60	1,32
	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
	13916	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,68		0,04	0,01					7,60	5,20	26,00	0,48
Итого:			525	12,93	12,66	80,97	489,53	100,00	0,16	0,24	6,00	3,02			54,71	15,40	109,52	13,34
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
	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:			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
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																		
Табл. №24/94	13575	Помидор свежий	15	0,17	0,03	0,58	3,27		0,01	0,01	3,83	0,11			2,14	3,06	3,98	0,14
	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
	14931	Мякоть цыпленка тушенная в томатном соусе	40/40	17,56	16,85	2,37	231,42	36,80	0,09	0,14	2,06	0,93			16,91	19,08	151,24	1,31
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
	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:	690	27,64	26,70	75,73	701,72	36,80	0,37	0,28	63,99	16,01			107,65	76,76	345,72	5,76
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
	15018	Десерт фруктовый (груша)	180	0,72	0,54	18,54	81,90		0,04	0,05	9,00	0,72			34,20	21,60	28,80	4,14
	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
	15908	Котлета рыбная Любительская	60	10,44	3,39	3,64	86,83	17,50	0,09	0,11	1,13	1,11			33,41	9,52	30,53	2,51
	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
	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	16,78	10,58	70,98	446,22	17,50	0,35	0,28	50,45	4,29			113,07	82,60	185,87	9,08
		Итого:	2 030	58,35	50,13	247,89	1 724,08	154,30	0,90	0,83	124,44	23,52			289,44	182,77	655,11	30,97

Среда

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																		
	14648	Повидло порционное	20	0,08		13,13	52,84		0,00	0,00		0,10			2,83	1,41	1,82	0,26
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03
	13916	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,68		0,04	0,01					7,60	5,20	26,00	0,48
	15220	Каша пшеничная вязкая с сахаром на воде б/м А	200/5	5,50	0,60	39,24	184,36		0,15	0,05					20,15			2,37
		Итого:	445	8,58	1,76	82,91	381,80		0,20	0,07		0,10			30,88	6,61	27,82	3,14

Завтрак 2 (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
		Итого:	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

Обед 1 (с 3 до 7 лет)																		
	15096	Филе индейки отварное	40	7,38	8,82	0,26	109,92		0,00	0,00	0,32	0,01			0,99	0,45	1,86	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
	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
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42			14,10			1,17
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
		Итого:	600	16,45	16,61	56,67	441,99		0,28	0,18	99,20	74,62			129,80	67,11	148,78	4,07

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
	14938	Салат из моркови с яблоками	60	0,55	3,15	5,18	51,24		0,03	0,03	4,60	1,82			13,71	15,33	21,65	0,88
ТТК	12833	Десерт фруктовый (яблоко)	60	0,24	0,24	5,88	26,64		0,02	0,01	6,00	0,12			9,60	5,40	6,60	1,32
	14843	Филе куриное отварное	40	0,02	0,00	0,10	0,50		0,00	0,00	0,13	0,00			11,43	0,84	2,98	0,10
	15205	Макароны отварные с маслом растительным	150/5	5,78	5,68	37,01	222,25		0,09	0,02		3,01			15,86	8,75	46,98	0,89
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:	520	8,71	9,32	72,07	407,00		0,19	0,08	10,73	5,53			57,90	43,82	112,20	4,11
		Итого:	1 725	34,39	28,17	228,13	1 303,59		0,70	0,38	117,92	80,89	0,64	3,20	248,97	136,74	314,40	15,00

Четверг

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
ТТК	12906	Десерт фруктовый (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	39,96		0,03	0,02	9,00	0,18			14,40	8,10	9,90	1,98
	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
	13916	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,68		0,04	0,01					7,60	5,20	26,00	0,48
		Итого:	555	13,79	13,00	71,41	457,78	100,00	0,29	0,25	9,00	2,98			89,37	75,06	258,56	14,21

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
	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:	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

Обед 1 (с 3 до 7 лет)																		
таб.24/1996	13692	Помидор свежий	20	0,22	0,04	0,76	4,28		0,01	0,01	5,00	0,14			2,80	4,00	5,20	0,18
	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
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
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
		Итого:	635	16,99	21,80	71,77	551,21		0,39	0,23	66,95	25,90			88,90	74,32	174,02	5,64

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
	15675	Филе индейки отварное	50	9,23	11,02	0,33	137,40		0,00	0,00	0,40	0,01			1,24	0,56	2,32	0,03
	15059	Каша пшениная 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
	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:			430	15,81	17,52	49,55	419,12		0,22	0,04	1,80	2,94			23,91	48,10	130,17	2,09
Итого:			1 820	47,59	52,52	212,92	1 514,72	100,00	0,93	0,54	81,75	32,01			216,17	205,47	576,75	24,74

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
	13916	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,68		0,04	0,01					7,60	5,20	26,00	0,48
Итого:			425	6,11	1,60	68,39	312,41		0,08	0,03		0,18			13,44	27,51	92,98	0,98

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

	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
Итого:			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

Обед 1 (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
	15675	Филе индейки отварное	50	9,23	11,02	0,33	137,40		0,00	0,00	0,40	0,01			1,24	0,56	2,32	0,03
	15200	Гороховое пюре	150	16,90	5,58	35,35	259,22		0,66	0,13		2,33			70,92	65,00	167,29	5,19
ТТК	10381	Компот из сухофруктов	180			17,96	71,84								0,22			0,02
	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
Итого:			660	32,79	19,80	95,02	689,43		0,90	0,26	23,70	6,61			120,57	105,95	266,75	8,60

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
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
	14843	Филе куриное отварное	40	0,02	0,00	0,10	0,50		0,00	0,00	0,13	0,00			11,43	0,84	2,98	0,10
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
	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
	14668	Сушка 2шт		0,97	0,99	7,26	41,83											
Итого:			500	6,71	8,49	47,87	294,69		0,17	0,08	10,20	4,26			64,56	44,40	163,49	3,54
Итого:			1 725	46,17	30,31	225,70	1 360,23		1,18	0,40	40,90	11,61	0,56	2,80	225,18	194,66	545,61	16,34