

Согласовано

Согласовано
Директор ООО "ГАММА-плюс"

Солоднев И. П.

Циклическое меню Сад 4-х разовое основное

на период с 17.08.2026г. по 21.08.2026

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	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)	XE
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	
	15375	Каша молочная кукурузная жидкая с сахаром и маслом	200/5/26	26,26	5,16	38,15	224,05	28,16	0,09	0,18	1,31	0,02			131,43	14,22	91,70	1,21	
	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:	417	10,58	12,63	59,47	393,80	72,42	0,14	0,29	2,06	0,07			247,56	26,31	181,20	1,60	
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)																			
табл.24/199 6	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	
	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	
	15928	Биточки куриные	70	7,70	4,20	10,50	110,60					0,89					0,04		
	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	
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:	680	21,29	17,89	98,53	640,30	8,00	0,25	0,16	29,17	27,41			92,28	69,73	196,61	4,16	

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

	14087	Десерт фруктовый(апельсин)	60	0,54	0,12	4,86	22,68	0,02	0,02	36,00	0,12		20,40	7,80	13,80	0,18
14/2011	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
Дели принт	14677	Руллет мясной с луком и яйцом	60	6,35	8,95	6,31	131,22	19,50	0,03	0,05	3,53	1,39	27,39	8,16	40,72	2,12
	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	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92						0,30			0,03
Дели плюс	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:	540	15,94	19,65	84,48	578,52	23,00	0,34	0,22	73,84	6,92	91,62	70,57	207,07	5,46
		Итого:	1 787	47,86	50,25	256,72	1 678,62	103,420,73	0,67		105,07	34,41	431,46	166,61	584,88	11,22

Вторник

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

3/2011	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
Дели принт	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
ТТК	14638	Омлет натуральный	100	10,51	13,21	1,92	168,61	193,760,06	0,37	0,37	2,32		85,28	13,17	170,76	18,84
	10970	Какао напиток Мас Choco	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:	370	14,78	20,60	24,75	396,26	236,020,12	0,48	7,00	2,49		198,90	29,25	257,86	20,52

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

401/2004	14403	Снежок	150	4,19	3,88	16,74	118,58	31,00	0,05	0,20	1,40		187,55	23,25	145,700,16
Дели плюс		Итого:	150	4,19	3,88	16,74	118,58	31,00	0,05	0,20	1,40		187,55	23,25	145,700,16

Обед 1 (с 3 до 7 лет)

14/2011	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
Дели принт	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
	15813	Запеканка картофельная с минтаем	160	10,32	11,15	26,93	249,34	0,24	0,16	30,70	4,75		36,61	37,95	98,21	1,96
	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
378/2014	13299	Кисель из ягод	180	0,20	0,08	14,32	58,81	0,01	0,01	39,84	0,14		9,14	6,18	9,81	0,29
Дели плюс		Итого:	640	20,57	20,92	77,44	580,31	7,50	0,47	0,30	97,12	18,46	117,60	85,46	226,98	5,92

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

табл.24/199 6	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
------------------	-------	---------------	----	------	------	------	------	------	------	------	------	--	------	------	------	------

286/2014 ДеЛи плюс	15836	Тефтели мясные с соусом сметанным	50/50	6,24	10,19	9,65	155,29	14,50	0,04	0,04	1,18	1,65		32,16	8,79	38,12	0,46
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
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
	15229	Пряник в асс. 30гр	30	1,50	1,65	22,50	110,85										
		Итого:	485	14,61	17,71	83,63	552,30	14,50	0,17	0,08	2,58	5,03		61,15	30,33	113,26	2,13
		Итого:	1 645	54,14	63,10	202,56	1 647,45	289,02	0,81	1,06	108,09	25,97		565,19	168,29	743,80	28,73

Среда

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
	15377	Каша молочная пшеничная жидкая с сахаром и маслом	200/5/27,54	6,00	36,35	229,53	28,16	0,21	0,17	1,31	0,14			134,23	47,42	184,90	1,21
	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:	417	11,86	13,47	57,67	399,28	72,42	0,26	0,28	2,06	0,19		250,36	59,51	274,40	1,60

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)

	14426	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом растительным	40	0,39	2,46	1,43	29,40		0,02	0,01	6,40	1,23		14,09	7,06	13,83	0,35
	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
288/2011	15816	Фрикадельки мясные	60	6,84	9,56	4,45	175,00	0,24	0,02	0,01	0,42	1,33		5,94	5,63	15,84	0,36
	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
	15038	Соус сметанный	15	0,22	0,58	0,92	9,76	3,75	0,00	0,00	0,02	0,03		3,94	0,54	3,35	0,02
	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
	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
		Итого:	695	25,21	27,15	84,86	728,36	11,99	0,61	0,35	40,36	16,05		137,71	202,58	377,82	9,41

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

	14940	Салат из моркови с сахаром	40	0,05	0,04	2,15	9,16		0,02	0,03	2,02	0,52		10,95	15,32	22,18	0,29	
	13882	Десерт фруктовый (банан)	100	1,56	0,52	21,84	98,28		0,04	0,05	10,40	1,56	1,56	2,08	8,32	43,68	29,12	0,62
	15756	Сырники классические со сгущенным молоком	100/20	13,65	10,21	43,21	319,39		0,01	0,03	0,20	1,55		62,14	6,94	44,75	0,04	

392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92									0,30	0,03
	15933	Печенье сахарное 16 гр.	16	1,20	1,57	11,90	66,53										
		Итого:	456	16,46	12,34	89,08	533,28	0,08	0,11	12,62	3,64	1,56	2,08	81,71	65,94	96,04	0,98
		Итого:	1 718	53,58	53,04	245,86	1 726,93	84,41	0,94	0,74	55,04	19,88	1,56	2,08	469,78328	03748,2511	99

Четверг

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
	14805	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,50	94,00	0,02	0,13		0,18				10,80	6,00	43,60	0,64
	14867	Суп молочный гречневый	200	6,09	6,46	17,34	151,85	36,00	0,13	0,24	1,82	0,15				172,1751,63		174,371,22	
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					108,3012,60		81,00	0,12
		Итого:	425	12,97	15,85	44,62	373,02	168,000,21	0,52	2,99	0,38					296,2772,83		313,472,23	

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					190,9621,56		141,680,15	
		Итого:	150	4,47	3,85	6,47	78,39	30,80	0,03	0,20	0,46					190,9621,56		141,680,15	

Обед 1 (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
	14864	Суп гороховый на кур.бульоне	200	8,07	3,67	15,85	128,70	7,00	0,22	0,09	9,85	0,36				37,09	32,94	101,491,96	
	15494	Пельмени отварные "МясБери" с курицей, с маслом	150	20,21	13,70	34,40	341,74	8,00	0,00	0,00		0,02				4,16	0,22	1,35	0,03
	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
		Итого:	620	32,63	20,51	79,55	633,30	15,00	0,35	0,15	23,92	2,58				81,34	53,35	145,114,38	

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
282/2011	15827	Котлета рубленая (говядина,птица)	60	7,81	10,80	9,44	166,21	2,80	0,05	0,04	0,18	2,01				37,00	13,52	42,21	0,92
313/2014 Дели плюс	15224	Каша пшеничная вязкая м/раст	150	3,96	5,43	24,66	163,32		0,11	0,04		2,22				14,40		0,10	1,69
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92									0,30			0,03
	14743	Булочка Молочная	50	4,41	3,61	24,58	148,47	4,08	0,07	0,05	0,27	1,58				32,19	7,89	45,27	0,44
	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
	Итого:	580	18,87	22,45	89,39	635,14	6,88	0,30	0,17	23,60	7,83	122,36	46,50	136,835,82
	Итого:	1 775	68,94	62,66	220,04	¹ 719,85	220,680,89	1,04	50,97	10,79	690,93	194,24	737,09	12,59

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
	15364	Каша молочная геркулесовая жидкая с сахаром и маслом	200/5/25,97	8,62	29,13	217,95	29,20	0,18	0,19	1,38	0,51	143,99	54,58	197,05	1,23	
	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:	417	10,28	16,09	50,44	387,70	73,46	0,23	0,30	2,13	0,56	260,13	66,67	286,55	1,62	

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

	15924	Коктейль мол.Милкшейк	150	4,28	2,30	17,14	106,38								
	Итого:	150	4,28	2,30	17,14	106,38									

Обед 1 (с 3 до 7 лет)

16/04	13595	Салат из свежих огурцов	40	0,26	2,43	0,70	25,77		0,01	0,01	2,60	1,10	6,31	5,19	11,18	0,19
	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
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
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:	660	24,25	29,94	89,78	725,59	19,50	0,25	0,16	10,80	8,94	86,03	64,58	207,295,91		

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	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
	15941	Пудинг из творога Дружба с повидлом	120/20	10,46	5,19	21,48	186,36	30,00	0,01	0,06		1,07	10,72	3,04	25,36	3,28
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92						0,30			0,03
	15914	Печенье таргалетки	22	0,70	2,40	8,30	57,60									
	Итого:	462	12,64	11,05	57,96	393,71	30,00	0,06	0,12	10,80	3,14	29,69	44,41	64,37	4,56	
	Итого:	1 689	51,45	59,38	215,32	¹ 613,37	122,960,55	0,58	23,73	12,65	375,85	175,66	558,22	12,09		