

Согласовано _____

_____ / _____ /



Согласовано
Директор ООО "ГАММА-плюс" _____

_____ / Солоднев И. П.

Цикличное меню МЕНЮ №1 (Сад без молока)

на период с 18.05.2026г. по 22.05.2026

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)
Понедельник																			
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																			
	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:	410	6,53	1,74	42,07	210,01		0,22	0,10		0,40			10,36	100,00	149,00	3,39	
	14417	Десерт фруктовый (груша)	115	0,46	0,35	11,85	52,33		0,02	0,03	5,75	0,46	0,46	2,30	21,85	13,80	18,40	2,65	
		Итого:	115	0,46	0,35	11,85	52,33		0,02	0,03	5,75	0,46	0,46	2,30	21,85	13,80	18,40	2,65	
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																			
	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	
		Итого:	635	15,52	12,99	84,70	517,76	7,50	0,30	0,16	22,06	15,36			103,53	49,87	162,54	6,73	
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																			
	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	
		Итого:	530	15,72	23,17	74,15	567,99		0,14	0,07	11,78	3,00			41,14	53,88	133,52	3,77	
		Итого:	1 690	38,22	38,24	212,76	1 348,09	7,50	0,68	0,37	39,59	19,22	0,46	2,30	176,88	217,55	463,47	16,53	
Вторник																			
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)																			
	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)																			
	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	
	15332	Хлеб ржаной	35	2,38	0,46	13,93	69,34		0,06	0,03		0,49			16,45			1,37	
		Итого:	635	32,88	27,37	90,55	740,08	8,00	0,47	0,25	15,81	12,47			82,71	174,22	311,25	8,02	

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												
			Итого: 466	21,31	8,22	56,52	385,35		0,35	0,25	45,35	4,11			86,56	52,96	129,70	3,21	
			Итого: 1 666	59,77	36,99	216,25	1 436,96	8,00	0,94	0,57	76,66	16,89			205,83	241,13	458,00	16,21	

Среда**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 пшеничная 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)

	13582	Десерт фруктовый (груша)	80	0,32	0,24	8,24	36,40		0,02	0,02	4,00	0,32			15,20	9,60	12,80	1,84	
			Итого: 80	0,32	0,24	8,24	36,40		0,02	0,02	4,00	0,32			15,20	9,60	12,80	1,84	

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		
	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: 620	26,06	13,76	78,42	541,78	37,70	0,76	0,24	6,58	5,69			134,57	82,52	250,24	9,52	

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	
315/2014 Дели плюс	12804	Рис отварной	150	3,75	7,28	39,63	239,01		0,04	0,02		3,21		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	
			Итого: 420	19,05	22,19	53,33	489,18		0,06	0,04	3,36	4,44			28,13	38,80	99,78	1,29	
			Итого: 1 535	51,40	37,93	189,75	1 305,94	37,70	1,05	0,32	13,94	10,60			191,85	172,42	479,31	14,04	

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

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	
			Итого: 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	

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	
	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: 610	20,26	24,79	65,79	567,31	8,00	0,39	0,25	70,45	24,42			98,52	74,25	205,39	4,81	

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

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	
№45/2014 Дели плюс	13930	Винегрет овощной	60	0,86	3,71	5,25	57,87		0,03	0,03	6,46	1,70			15,24	13,16	28,35	0,54	
	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 пшеничная 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
			Итого: 595	7,40	10,57	61,73	371,64			0,26	0,09	12,65	4,97		69,75	70,65	166,42	5,20
			Итого: 1 770	33,81	42,93	185,49	1 263,55	8,00	0,89	0,41	98,10	32,25			233,63	215,36	534,17	15,06

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											
			Итого: 415	3,33	0,53	49,37	215,58			0,04	0,02		0,18		5,84	22,31	66,98	0,50

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
			Итого: 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

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
			Итого: 635	12,56	11,92	66,36	470,86	5,20	0,23	0,15	116,74	78,14		143,54	56,33	143,13	4,51

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
	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
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: 430	10,87	8,85	62,33	372,47		0,37	0,18	3,30	4,11		46,00	161,59	253,55	6,14
			Итого: 1 580	27,17	21,60	188,36	1 104,41	5,20	0,65	0,38	125,04	82,82		214,38	252,23	479,66	13,45