

Согласовано _____

_____/_____/_____



Согласовано

Директор ООО "ГАММА-

плюс

_____ /

Солоднев И. П.

Циклическое меню Сад 4-х разовое основное

на период с 18.05.2026г. по 22.05.2026

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества					ХЕ		
				Белки	Жиры	Углево-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)																				
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		
	15366	Каша молочная манная жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	6,25	5,14	31,72	198,13	29,12	0,09	0,17	1,37	0,48			134,61	20,39	122,05	0,44		
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			108,30	12,60	81,00	0,12			
		Итого:	417	11,76	13,73	58,86	406,09	80,38	0,15	0,34	2,58	0,53			292,79	37,38	243,05	0,86		
	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)																				
	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		
	15935	Ёжики мясные Вкусные	70	7,70	8,29	6,30	130,61					0,89					0,04			
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			
	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			
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72		18,80			1,56			
		Итого:	645	22,44	21,15	80,37	601,59	7,50	0,39	0,21	36,27	17,15		113,26	57,81	182,17	5,01			
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			
469/2014 Дели плюс	12853	Булочка домашняя	50	4,30	7,01	31,50	206,29	5,20	0,07	0,04	0,18	3,18		24,92	7,58	44,03	0,70			
	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:	580	20,02	30,18	105,65	774,28	5,20	0,20	0,11	11,96	6,18		66,06	61,46	177,55	4,46			
		Итого:	1 792	54,27	65,14	259,14	1 847,96	93,08	0,74	0,66	50,81	23,86		472,12	156,65	602,77	10,34			
Вторник																				
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		
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			
	14638	Омлет натуральный	100	10,51	13,21	1,92	168,61	193,76	0,06	0,37	0,37	2,32		85,28	13,17	170,76	18,84			
	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:	380	15,11	20,96	30,09	369,44	238,02	0,13	0,50	8,13	2,51		212,61	31,55	267,96	20,76			
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																				
401/2004 Дели плюс	14403	Снежок	150	4,19	3,88	16,74	118,58	31,00	0,05	0,20	1,40			187,55	23,25	145,70	0,16			
		Итого:	150	4,19	3,88	16,74	118,58	31,00	0,05	0,20	1,40			187,55	23,25	145,70	0,16			
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			
	14850	Мякоть цыпленка тушеная в сметанном соусе	40/40	5,34	4,90	14,78	124,58	10,00	0,01	0,01	0,04	0,08		10,52	1,45	8,92	0,07			
	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			
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:	670	19,48	18,64	88,20	598,51	18,00	0,34	0,20	15,56	14,59			86,26	108,54	219,28	6,02	

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	
	15570	Фрикадельки рыбные запеченные с соусом молочным	60/10	10,68	5,01	4,31	105,05	21,82	0,09	0,10	0,08	1,29			50,40	6,04	33,69	1,95	
	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	
	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:	490	19,92	15,15	79,56	534,26	25,32	0,36	0,25	41,23	6,95			99,86	60,07	184,73	4,97	
		Итого:	1 690	58,69	58,63	214,60	1 620,79	312,34	0,88	1,15	66,31	24,04			586,28	223,41	817,67	31,91	

Среда

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	
	15656	Каша молочная пшеничная жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	5,14	4,92	23,45	158,61	28,16	0,10	0,17	1,31	0,02			130,69	14,18	91,55	1,07	
	10970	Какао напиток Мас Чосо	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:	412	7,98	10,56	40,40	341,35	57,16	0,14	0,25	1,90	0,07			189,83	23,08	146,55	1,38	

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)

	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	
	15818	Биточки рубленые	60	7,81	10,90	9,44	167,11	2,80	0,05	0,04	0,18	2,05			23,75	12,73	39,51	0,81	
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:	630	33,84	24,66	87,73	708,25	40,50	0,80	0,27	6,60	7,74			146,79	94,36	286,57	10,23	

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

	14545	Десерт фруктовый (банан)	70	1,10	0,37	15,33	68,99		0,03	0,04	7,30	0,29			5,84	30,66	20,44	0,44	
	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	
	15940	Пудинг из творога Дружба с повидлом	100/20	9,06	4,84	21,35	151,45	25,00	0,01	0,05		1,06			9,41	2,77	21,44	2,78	
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03	
470/2014 Дели плюс	12941	Булочка Дорожная	50	4,10	8,64	29,85	213,53	7,00	0,06	0,04	0,20	3,61			25,51	7,45	42,55	0,45	
		Итого:	460	14,62	15,94	79,97	508,08	32,00	0,12	0,14	10,57	6,18			50,22	51,12	98,89	4,28	
		Итого:	1 652	56,50	51,24	222,35	1 623,68	129,66	1,07	0,67	19,07	13,99			386,84	168,56	532,01	15,88	

Четверг

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	
	14944	Суп молочный геркулесовый	200	5,55	6,67	15,62	144,75	36,00	0,11	0,22	1,82	0,21			174,77	35,08	165,96	0,58	
	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:	410	9,87	14,14	36,93	314,50	80,26	0,16	0,33	2,57	0,26			290,90	47,17	255,46	0,96	

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				190,96	21,56	141,68	0,15	
		Итого:	150	4,47	3,85	6,47	78,39	30,80	0,03	0,20	0,46				190,96	21,56	141,68	0,15	

Обед 1 (с 3 до 7 лет)

	14621	Ши 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 апельсина	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	
	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:	620	21,01	24,85	72,66	598,29	8,00	0,41	0,25	70,45	26,77			102,27	76,95	212,19	5,18	

Уплотненный полдник (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	
--	-------	------------------	----	------	------	------	-------	--	------	------	------	------	--	--	-------	------	-------	------	--

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	
	14612	Шницель рубленый из птицы	75	7,39	10,94	24,03	224,16	15,90	0,06	0,05	0,25	2,59			41,94	16,61	53,63	1,09	
	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	
	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	11500	Трубочка слоёная в ассортименте	35	1,64	5,74	14,41	115,86	3,76		0,01		0,01			0,57			0,03	
		Итого:	575	15,92	25,93	92,75	668,04	19,66	0,31	0,12	11,55	6,66			81,70	73,69	195,23	4,79	
		Итого:	1 755	51,26	68,77	208,81	1 659,22	138,72	0,90	0,91	85,03	33,69			665,83	219,37	804,57	11,09	

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	
	15569	Каша молочная рисовая жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	5,23	5,14	32,77	198,26	29,12	0,07	0,17	1,37	0,14			131,65	30,29	142,22	0,45	
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				108,30	12,60	81,00	0,12	
		Итого:	417	10,75	13,73	59,91	406,21	80,38	0,13	0,34	2,58	0,19			289,83	47,28	263,22	0,87	

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)

	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	
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	
	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	
	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:	630	18,97	21,49	65,78	624,01	5,44	0,24	0,16	116,96	79,34			134,24	58,20	148,36	4,57	

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	
	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	
	15867	Запеканка творожная с крошкой Дружба с молоком сгущенным	100/20	14,90	8,20	30,97	257,28	58,00	0,04	0,10	0,20	0,54			73,77	10,23	79,71	3,21	
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03	
	15229	Пряник в асс. 30гр	30	1,50	1,65	22,50	110,85												
		Итого:	430	16,99	10,01	70,46	439,89	58,00	0,09	0,14	38,22	1,19			105,42	33,35	115,68	3,71	
		Итого:	1 627	50,99	47,53	213,28	1 576,50	143,82	0,46	0,64	157,76	80,73			529,49	138,83	527,26	9,15	