

## Циклическое меню Каршина

на период с 18.08.2025г. по 22.08.2025

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества					
				Белки	Жиры	Угле-ды	Ккал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мкг)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)
<b>Понедельник</b>																		
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																		
	13620	Десерт фруктовый (груша)	60	0,24	0,18	6,18	27,30		0,01	0,02	3,00	0,24			11,40	7,20	9,60	1,38
	15126	Каша кукурузная вязкая с сахаром	200/5	4,59	6,66	44,25	255,29		0,07	0,04		2,86			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:	485	7,83	8,00	80,97	427,19		0,13	0,07	3,00	2,90		30,51	12,40	35,72	3,40	
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>																		
	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	
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																		
	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	
ТТК	15830	Котлета Сочная	70	10,50	15,45	3,50	195,05					2,22						
	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
	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:	660	20,14	25,90	90,78	676,79		0,22	0,13	27,07	27,79		74,28	61,90	154,17	3,68	
<b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b>																		
	13868	Огурец свежий	25	0,18	0,03	0,49	2,94		0,01	0,01	1,82	0,03		4,42	3,64	7,80	0,13	
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	
	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	
	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:	470	14,38	15,88	51,79	407,57		0,24	0,13	34,22	2,56		37,15	53,10	126,52	3,59	
		Итого:	1 815	43,35	49,97	243,75	1 598,15		0,61	0,34	68,29	33,45		155,94	135,40	330,41	13,47	
<b>Вторник</b>																		
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																		
	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	
	15508	Морковь порционная	20	0,27	0,02	1,45	7,08		0,01	0,01	1,05	0,27		5,67	7,98	11,55	0,15	
	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
ПП	14963	Батон (порциями)	30	2,25	0,87	15,42	78,51		0,03	0,01				5,70	3,90	19,50	0,36	
		Итого:	475	10,73	5,94	65,00	356,32	100,00	0,11	0,22	1,05	0,69		43,21	38,99	174,83	11,01	
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>																		
	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	
		Итого:	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	
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																		
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	
	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	
	15813	Запеканка картофельная с мясом	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	
	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	
378/2014 Дели плюс	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	
		Итого:	625	17,20	15,65	80,97	533,53		0,46	0,27	93,22	17,77		103,93	80,27	192,69	5,62	
<b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b>																		
	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	
	13934	Десерт фруктовый (груша)	160	0,64	0,48	16,48	72,80		0,03	0,05	8,00	0,64	3,20	30,40	19,20	25,60	3,68	
	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	
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	
	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	
	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:	605	7,57	7,77	73,68	394,99		0,21	0,13	26,91	5,38	0,64	3,20	108,79	64,10	199,77	8,05
		Итого:	1 825	35,98	29,84	231,40	1 338,13	100,00	0,81	0,64	133,18	24,08	0,64	3,20	275,14	194,15	580,49	27,32
<b>Среда</b>																		
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																		
	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	
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92							0,30				0,03
ПП	14963	Батон (порциями)	30	2,25	0,87	15,42	78,51		0,03	0,01				5,70	3,90	19,50	0,36	
	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:	495	8,32	2,76	71,88	345,64		0,26	0,05	4,00	0,47		34,85	55,00	148,80	3,60	
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>																		
	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	
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																		
	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	
	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	
	14993	Гуляш из отварного мяса свинины	40/40	11,76	18,75	2,72	226,61		0,01	0,01	1,08	1,01		5,90	4,22	10,17	0,17	
317/2014 Дели плюс	15847	Макаронные 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	
	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:	695	23,35	31,76	79,56	697,47		0,38	0,21	40,38	18,48		127,81	64,42	167,36	5,47	
<b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b>																		
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	
	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	
	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	
	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	
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,12	0,85											
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,0												

	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:	560	17,87	12,73	60,91	429,70	20,00	0,31	0,19	18,31	4,30		87,90	41,17	79,38	5,59
			Итого:	1 900	43,94	33,63	222,35	1 367,78	120,00	1,02	0,69	73,35	14,33		258,27	155,40	409,48	27,51

**Пятница**

**Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)**

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	
	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:	495	8,61	8,32	69,15	385,90		0,26	0,07	7,00	2,70		60,17	68,46	179,56	3,77

**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)**

	15016	Салат Ароматный	40	0,50	4,04	1,33	43,65		0,01	0,01	10,43	2,16		35,15	7,38	16,90	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	
ТТК	12805	Компот из ягод	180	0,18	0,07	19,28	78,48		0,01	0,01	36,00	0,13		7,02	5,58	5,94	0,29	
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72		18,80			1,56	
17/2014 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	
	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:	665	20,26	25,33	107,97	740,95		0,32	0,18	70,11	9,16		107,61	87,33	216,11	4,94

**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		
	14375	Десерт фруктовый (груша)	140	0,56	0,42	14,42	63,70		0,03	0,04	7,00	0,56	2,80	26,60	16,80	22,40	3,22		
	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		
	15205	Макаронные 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:	610	9,04	9,50	80,64	444,20		0,20	0,11	11,76	5,97	0,56	2,80	75,01	55,27	128,21	6,01
			Итого:	1 970	38,91	43,35	277,96	1 657,65		0,81	0,38	92,87	18,03	0,56	2,80	256,78	219,05	537,87	17,52