

Согласовано
Директор ООО "ГАММА-
плюс"

Циклическое меню МЕНЮ №1(Сад без молока)

Сборник рецептур	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)	ХЕ
Понедельник																			
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																			
	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	
	15948	Кофейный напиток растворимый	200	0,48	0,02	26,84	109,42								0,60			0,06	
ТТК	13581	Батон	30	0,23	0,09	1,54	7,85												
	Итого:		435	5,29	6,76	72,64	372,57		0,07	0,04		2,66			11,81		0,12	1,57	
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																			
	13561	Десерт фруктовый (груша)	90	0,36	0,27	9,27	40,95		0,02	0,03	4,50	0,36			17,10	10,80	14,40	2,07	
	Итого:		90	0,36	0,27	9,27	40,95		0,02	0,03	4,50	0,36			17,10	10,80	14,40	2,07	
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	
	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	
	15271	Бифштекс рубленый из говядины А	53	8,97	15,35		173,99					2,22			3,31	0,20	0,78	0,03	
	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	
	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	
	14243	Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,53		0,05	0,02		1,70	1,70	1,25	11,75	12,25	39,25	0,98	
	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:		668	26,82	32,25	73,35	690,93	8,00	0,48	0,26	34,03	28,74	1,70	1,25	96,04	191,71	360,04	7,70	
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																			

ТТК	13693 Салат из свежих помидоров с луком	60	0,73	4,12	2,92	51,70	0,04	0,02	13,95	2,16			10,86	11,88	20,30	0,56
	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
	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
	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
	Итого:	450	6,30	9,92	49,21	311,33	0,14	0,08	16,18	5,14			44,37	57,00	139,732,11	
	Итого:	1 643	38,78	49,20	204,46	¹ 415,78	8,00	0,71	0,40	54,70	36,90	1,70	1,25	169,32259,51514,2813,44		

Вторник

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

	14654 Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	100,000,03	0,18		0,24			26,00	4,80	76,80	10,00
	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:	455	8,43	5,13	49,67	278,58	100,000,06	0,19		0,42			31,84	27,11	143,7810,50	

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

	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
	Итого:	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

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
	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
	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
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
	14243 Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,53	0,05	0,02		1,70	1,70	1,25	11,75	12,25	39,25	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:	660	27,51	13,01	72,68	517,83 5,20	0,46	0,30	41,41	6,66	1,70	1,25	101,9576,23	214,925,73		

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

20/14 ДеЛи плюс	12815 Салат из свежей капусты	40	0,62	2,03	3,76	35,81	0,01	0,02	14,42	15,12			19,25	6,75	12,64	0,25
	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
	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
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

15232	Каша ячневая вязкая м/р А	100	2,15	3,22	14,08	93,90	0,06	0,02	1,63			18,12	10,82	74,10	0,39
	Итого:	545	20,04	18,94	52,31	459,88	0,16	0,08	30,21	17,53		70,65	43,40	133,444,84	
	Итого:	1 840	56,89	37,26	192,83	¹ 334,24	105,200,71	0,59	75,21	24,80	1,70	1,25	217,04153,94504,7323,60		

Среда

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	145,861,72	
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	145,861,75	
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)															
15002	Десерт фруктовый (груша)	150	0,60	0,45	15,45	68,25	0,03	0,05	7,50	0,60		28,50	18,00	24,00	3,45
	Итого:	150	0,60	0,45	15,45	68,25	0,03	0,05	7,50	0,60		28,50	18,00	24,00	3,45
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
	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
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
	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
	15332	Хлеб ржаной	35	2,38	0,46	13,93	69,34	0,06	0,03		0,49	16,45			1,37
	Итого:	655	22,33	28,66	86,05	739,32 8,00	0,25	0,17	63,10	13,80		98,18	80,23	215,234,60	
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)															
40/2024	Дели плюс	14964	Салат из моркови с яблоками и маслом растит.	40	0,11	2,08	2,00	27,16	0,02	0,02	3,02	0,98	8,85	9,82	13,85 0,58
		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
		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
		15057	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,61	20,77	151,87	0,16	0,07		2,25	8,61	72,83	108,762,45
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:	555	7,25	8,34	56,63	330,57	0,26	0,13	13,21	3,84		54,61	106,21171,426,28		
	Итого:	1 775	35,73	44,41	201,40	¹ 396,14	8,00	0,73	0,39	83,81	20,80	222,65261,39556,5116,08			

Четверг

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

	14608	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
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:		515	7,54	2,26	71,60	336,86	0,25	0,07	10,40	1,71	1,56	2,08	22,27	85,18	145,62	2,02

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

	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
	Итого:		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

Обед 1 (с 3 до 7 лет)

20/14 ДеЛи плюс	12815	Салат из свежей капусты	40	0,62	2,03	3,76	35,81	0,01	0,02	14,42	15,12			19,25	6,75	12,64	0,25
	14807	Суп картофельный с рисом на кур. бульоне	200	5,23	5,32	14,15	125,39	0,10	0,08	13,78	1,02			25,41	24,84	83,58	1,05
	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
317/2014 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:		665	15,46	13,77	82,80	517,00	0,42	0,23	46,36	23,31			136,46	67,42	204,53	5,41

Уплотненный полдник (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
	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
	15903	Азу из свинины	30/150	10,80	18,45	19,18	285,98	0,13	0,08	21,35	2,84			20,54	26,91	69,76	1,17
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:		540	13,65	21,48	55,63	470,44	0,23	0,14	29,70	4,98	0,46	2,30	56,00	59,41	133,34	4,94
	Итого:		1 900	37,54	37,69	228,21	1 402,24	0,91	0,46	90,06	30,18	2,02	4,38	227,33	219,20	496,09	14,88

Пятница

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

	15948	Кофейный напиток растворимый	200	0,48	0,02	26,84	109,42							0,60			0,06
ТТК	13581	Батон	30	0,23	0,09	1,54	7,85										
	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:		435	6,21	0,70	67,62	301,64	0,15	0,05						20,75	2,43			
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
14186 Десерт фруктовый (груша)		110	0,44	0,33	11,33	50,05	0,02	0,03	5,50	0,44	0,44	2,20	20,90	13,20	17,60	2,53		
Итого:		110	0,44	0,33	11,33	50,05	0,02	0,03	5,50	0,44	0,44	2,20	20,90	13,20	17,60	2,53		
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																		
33/2011 Дели принт	12801 Салат из свеклы	40	0,60	2,44	3,52	38,42	0,01	0,02	4,00	1,11				14,80	8,80	17,25	0,56	
	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	
	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	
	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	
	699/2004,Т К436/2008	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
	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	
	14243 Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,53	0,05	0,02	1,70		1,70	1,25	11,75	12,25	39,25	0,98		
Итого:		635	11,99	13,85	60,84	415,91 7,50	0,35	0,23	60,37	14,24	1,70	1,25	102,24	88,95	245,744,65			
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
392/2014 Дели плюс	15698 Салат из моркови с яблоками и маслом раст.	60	0,53	3,15	5,07	50,72	0,03	0,03	4,52	1,52				13,28	14,72	20,78	0,87	
	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	
	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	
	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:		450	5,98	8,92	61,31	349,42	0,13	0,08	6,75	4,50				47,09	59,84	140,202,45	
	Итого:		1 630	24,61	23,79	201,10	1 117,01 7,50	0,66	0,39	72,62	19,17	2,14	3,45	190,98	161,99	403,55	12,05	