

Согласовано

Согласовано
Директор ООО "ГАММА-плюс"

Солоднев И. П.

Циклическое меню МЕНЮ №1 (Сад без молока)

на период с 22.06.2026г. по 26.06.2026

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)	XE
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	
392/2014	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	4,81	6,74	55,78	303,06		0,07	0,04		2,66			11,51		0,12	1,54	
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																			
ТТК	12924	Десерт фруктовый (груша)	85	0,34	0,26	8,76	38,74		0,00	0,00	0,43	0,03	0,34	1,70	16,15	10,20	13,60	1,96	
		Итого:	85	0,34	0,26	8,76	38,74		0,00	0,00	0,43	0,03	0,34	1,70	16,15	10,20	13,60	1,96	
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	
	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	
	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	
	15332	Хлеб ржаной	35	2,38	0,46	13,93	69,34		0,06	0,03		0,49			16,45			1,37	
	14617	Хлеб пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,04		0,03	0,01		0,35			4,20	8,10	20,40	0,54	
		Итого:	630	12,71	13,54	83,53	506,84	8,00	0,23	0,15	27,93	24,16			96,66	65,12	186,95	3,79	
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																			
Таб.№24/9613527		Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,58	3,46		0,01	0,01	2,14	0,03	0,02		5,20	4,28	9,18	0,15	

	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		
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:		400	4,57	4,64	41,02	224,09	0,21	0,11	28,37	2,33	0,02	41,29	46,74	116,88	2,22		
	Итого:		1 530	22,44	25,18	189,08	1 072,72	8,00	0,51	0,31	56,72	29,19	0,36	1,70	165,61	122,06	317,55	9,51

Вторник

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

	12596	Десерт фруктовый (груша)	135	0,54	0,41	13,91	61,43	0,03	0,04	6,75	0,54	0,54	2,70	25,65	16,20	21,60	3,11
	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:		550	3,87	0,94	63,27	277,01	0,06	0,06	6,75	0,72	0,54	2,70	31,49	38,51	88,58	3,61

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)

	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
	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
	15072	Картофель запеченный с растительным маслом	150	3,38	5,67	27,55	174,75		0,20	0,12	33,80	2,39		20,58	39,09	98,87	1,55
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72		18,80			1,56
	14617	Хлеб пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,04		0,03	0,01		0,35		4,20	8,10	20,40	0,54
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:		645	28,67	13,81	74,05	535,16	7,50	0,51	0,35	92,11	14,69		127,44	76,58	207,46	5,76

Уплотненный полдник (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
	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	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
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:		440	7,76	8,28	59,65	344,17		0,14	0,05	4,19	4,59		55,63	31,30	97,00	2,42

Итого:	1 835	41,30	23,22	217,18	1	242,93	7,50	0,74	0,49	107,05	20,20	0,54	2,70	228,56	154,39	407,03	14,59
--------	-------	-------	-------	--------	---	--------	------	------	------	--------	-------	------	------	--------	--------	--------	-------

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)

	14025	Десерт фруктовый (груша)	95	0,38	0,29	9,79	43,23	0,02	0,03	4,75	0,38	0,38	1,90	18,05	11,40	15,20	2,19
	Итого:		95	0,38	0,29	9,79	43,23	0,02	0,03	4,75	0,38	0,38	1,90	18,05	11,40	15,20	2,19

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
	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
	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
	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
	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:		625	18,11	14,62	80,15	524,62	8,00	0,58	0,33	33,65	13,54		127,52	190,18	347,77	8,97

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		
	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		
	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		
	Итого:		420	19,36	19,49	42,47	422,73		0,22	0,13	29,30	3,28		31,92	51,69	119,30	2,55		
	Итого:		1 555	43,83	36,13	182,17	1	229,15	8,00	1,03	0,50	67,70	17,35	0,38	1,90	191,44	294,77	598,77	15,10

Четверг

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

	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
	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

	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:	450	9,56	4,05	59,08	311,01	94,00	0,24	0,23		0,58				21,46	106,00	192,60	4,06
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)																		
	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	101,49	1,96
	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
	15064 Рис отварной	150	3,75	7,23	39,63	238,56		0,04	0,02		3,19				16,10	27,48	82,87	0,63
	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
	14617 Хлеб пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,04		0,03	0,01		0,35				4,20	8,10	20,40	0,54
	12807 Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72				18,80			1,56
	Итого:	635	30,89	24,43	84,86	682,91	7,00	0,38	0,16	15,89	6,66				84,70	71,32	207,52	4,83
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
	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
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
	14775 Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85												
	14617 Хлеб пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,04		0,03	0,01		0,35				4,20	8,10	20,40	0,54
	Итого:	435	6,04	7,69	35,44	235,16		0,16	0,06	15,31	4,11				50,21	16,07	36,92	2,59
	Итого:	1 700	47,39	36,36	197,56	1 307,02	101,000,79	0,47	0,34	34,80	11,52				168,97	200,59	449,64	13,99
Пятница																		
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)																		
	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
	Итого:	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
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

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	
	14617	Хлеб пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,04	0,03	0,01		0,35	4,20	8,10	20,40	0,54	
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24	0,07	0,03		2,72	18,80			1,56	
		Итого:	615	23,56	27,44	86,82	688,47	19,50	0,23	0,15	8,20	7,72	78,32	56,69	189,315,55	
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																
40/2024	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	
Дели плюс	15802	Мясо отварное говядина	60	18,15	15,55	0,36	213,99	0,00	0,00	0,31	0,01	5,60	1,32	3,21	0,07	
	15058	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,74	6,49	39,63	251,86	0,30	0,14		2,42	15,35	138,89	207,204,66		
392/2014	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92					0,30			0,03	
Дели плюс	14617	Хлеб пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,04	0,03	0,01		0,35	4,20	8,10	20,40	0,54	
		Итого:	445	28,29	24,31	58,75	566,97	0,35	0,17	3,32	3,76	34,30	158,13	244,655,88		
		Итого:	1 535	57,65	58,90	195,02	1 540,73	19,50	0,79	0,38	14,52	14,28	165,40	278,97	589,4214,55	