

Согласовано _____

_____/_____/_____/



Согласовано
 _____ / Солоднев И. П.

Цикличное меню (молоко,яйцо,курица) дс Чайка

на период с 23.03.2026г. по 27.03.2026

Сборник рецептур	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)																				
	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		
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																				
	15594	Десерт фруктовый (груша)	170	0,68	0,51	17,51	77,35		0,03	0,05	8,50	0,68			32,30	20,40	27,20	3,91		
Итого:			170	0,68	0,51	17,51	77,35		0,03	0,05	8,50	0,68			32,30	20,40	27,20	3,91		
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																				
	14640	Икра кабачковая (консервы)	50	0,95	4,45	3,85	59,25													
	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		
	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		
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		
	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		
	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:			675	27,83	27,42	88,44	711,89		0,28	0,13	21,57	15,72			88,84	45,66	129,65	6,39		
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																				
	13729	Десерт фруктовый (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	57,72		0,04	0,03	13,00	0,26			20,80	11,70	14,30	2,86		
33/2011 Дели принт	13493	Салат из свеклы	60	0,90	3,66	5,28	57,63		0,01	0,02	6,00	1,66			22,20	13,20	25,87	0,84		
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		
Итого:			570	15,79	22,50	78,52	579,69		0,16	0,10	20,78	4,89			68,14	69,78	162,70	5,27		
Итого:			1 825	50,82	52,17	226,54	1 578,93		0,69	0,38	50,85	21,69			199,65	235,84	468,55	18,95		
Вторник																				
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																				
	14121	Десерт фруктовый (груша)	120	0,48	0,36	12,36	54,60		0,02	0,04	6,00	0,48	0,48	2,40	22,80	14,40	19,20	2,76		
	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:			530	5,44	1,13	66,35	297,32		0,10	0,08	6,00	0,48	0,48	2,40	34,56	14,40	19,20	4,34		
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																				
	14335	Десерт фруктовый (яблоко)	180	0,72	0,72	17,64	79,92		0,05	0,04	18,00	0,36			28,80	16,20	19,80	3,96		
Итого:			180	0,72	0,72	17,64	79,92		0,05	0,04	18,00	0,36			28,80	16,20	19,80	3,96		
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																				
25/04	13337	Салат Степной	40	0,65	1,58	3,40	30,39		0,03	0,02	3,92	0,74			10,25	8,58	19,88	0,30		
	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		
	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		
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72			18,80			1,56		

ТТК	15227	Мясо отварное свинина (карбонад) А	50	14,17	20,76	0,34	244,87		0,00	0,00	0,35	0,01			2,05	1,15	2,70	0,04	
	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: 685				30,03	33,72	101,83	830,96		0,51	0,26	19,17	15,55			81,23	180,32	302,00	8,43	
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																			
	15391	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,89	2,05	3,72	36,90		0,01	0,01	14,32	0,06			23,57	7,98	16,74	0,32	
	15230	Рыба навага припущенная А пбг	80	23,95	6,19	0,25	152,51		0,00	0,00	0,30	1,91			0,93	0,42	1,82	0,02	
	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: 486				29,57	13,53	56,47	465,94		0,24	0,13	44,62	4,53			49,27	53,94	133,64	2,47	
Итого: 1 881				65,75	49,11	242,29	1 674,13		0,90	0,50	87,79	20,92	0,48	2,40	193,86	264,86	474,64	19,20	

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 пшениная 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)																			
	13934	Десерт фруктовый (груша)	160	0,64	0,48	16,48	72,80		0,03	0,05	8,00	0,64	0,64	3,20	30,40	19,20	25,60	3,68	
Итого: 160				0,64	0,48	16,48	72,80		0,03	0,05	8,00	0,64	0,64	3,20	30,40	19,20	25,60	3,68	

Обед 1 (с 3 до 7 лет)																			
33/2011 Дели принт	13493	Салат из свеклы	60	0,90	3,66	5,28	57,63		0,01	0,02	6,00	1,66			22,20	13,20	25,87	0,84	
	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	
	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	
	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	
77/2014 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	
Итого: 680				25,67	24,46	70,66	653,41		0,31	0,22	142,60	78,71			160,40	85,91	182,06	5,52	

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	
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	
ТТК	15227	Мясо отварное свинина (карбонад) А	50	14,17	20,76	0,34	244,87		0,00	0,00	0,35	0,01			2,05	1,15	2,70	0,04	
Итого: 420				18,29	30,13	53,41	558,00		0,06	0,04	3,43	4,44			27,60	38,87	100,03	1,29	
Итого: 1 675				50,57	56,82	190,32	1 522,79		0,61	0,33	154,03	83,94	0,64	3,20	232,36	185,48	424,18	11,88	

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)																			
	13682	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	

Обед 1 (с 3 до 7 лет)																			
	14060	Икра морковная	40	0,72	2,04	4,08	37,58		0,03	0,03	2,27	1,03			11,62	13,14	21,56	0,37	
	15329	Ши 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	
	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	
	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	
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	
Итого: 660				17,87	23,64	75,20	585,05		0,42	0,25	65,90	26,85			98,32	84,22	193,00	5,20	

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

№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	
	15018	Десерт фруктовый (груша)	180	0,72	0,54	18,54	81,90		0,04	0,05	9,00	0,72			34,20	21,60	28,80	4,14	
	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	
	15059	Каша пшенная 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:				645	22,55	23,56	68,01	574,22		0,28	0,11	15,75	5,22		69,88	77,87	174,65	6,50	
Итого:				1 840	46,45	54,64	198,24	1 470,55		0,92	0,43	93,64	34,87		228,77	229,85	526,71	16,09	

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)

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	
Итого:				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	

Обед 1 (с 3 до 7 лет)

22/11 Дели ПРИНТ	13976	Салат из картофеля с солеными огурцами Я	40	0,58	2,09	3,66	35,79		0,03	0,02	4,65	0,96			8,11	9,24	18,83	0,31	
	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	
	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	
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	
	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:				665	36,81	23,77	84,75	700,17	18,20	0,82	0,25	26,69	14,15		135,37	102,46	251,50	8,97	

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

	14939	Салат из моркови с сахаром	60	0,79	0,06	7,17	32,36		0,04	0,04	3,02	0,79			16,42	22,98	33,26	0,43	
ТТК	13483	Десерт фруктовый (апельсин)	80	0,72	0,16	6,48	30,24		0,03	0,02	48,00	0,72	0,72	1,60	27,20	10,40	18,40	0,24	
	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	
	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	
ТТК	15227	Мясо отварное свинина (карбонад) А	50	14,17	20,76	0,34	244,87		0,00	0,00	0,35	0,01			2,05	1,15	2,70	0,04	
Итого:				535	25,71	27,66	70,38	633,28		0,40	0,22	51,37	4,28	0,72	1,60	65,52	181,52	281,96	5,94
Итого:				1 735	66,34	52,32	216,86	1 603,64	18,20	1,28	0,52	84,07	19,09	0,72	1,60	229,53	320,69	619,64	18,18