

Согласовано _____

Согласовано
Директор ООО "ГАММА-плюс"
_____ / Солоднов И. П.

Циклическое меню Сад 4-х разовое основное

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)	І (мкг)	Са (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)		
Понедельник																				
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																				
	14884	Батон с маслом и сыром	30/5/5	3,47	6,00	15,49	129,83	33,26	0,04	0,03	0,04	0,05			51,78	5,69	46,50	0,42		
	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		
39/5/2014 Делги 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:	427	12,51	14,02	64,00	432,26	80,38	0,16	0,34	2,58	0,53		294,69	38,68	249,55	0,98		
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																				
	15438	Напиток сывороточный	180	0,05	0,09	17,10	69,41													
			Итого:	180	0,05	0,09	17,10	69,41												
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																				
	14640	Икра кабачковая (консервы)	50	0,95	4,45	3,85	59,25													
	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			
31/7/2014 Делги 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:	695	24,14	25,73	94,69	706,85	7,50	0,30	0,16	21,87	16,25		89,68	48,81	158,77	6,61		
Уплотненный полдник (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		
33/2011 Делги 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		
39/2/2014 Делги 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		
46/9/2014 Делги 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		
			Итого:	575	19,91	29,24	106,04	767,00	5,20	0,18	0,12	8,39	7,85	0,34	1,70	88,41	75,86	206,02	5,06	
			Итого:	1 877	56,61	69,08	281,83	1 975,52	93,08	0,64	0,62	32,83	24,62	0,34	1,70	472,79	163,35	614,34	12,66	
Вторник																				
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																				
	14884	Батон с маслом и сыром	30/5/5	3,47	6,00	15,49	129,83	33,26	0,04	0,03	0,04	0,05			51,78	5,69	46,50	0,42		
ТТК	12906	Десерт фруктовый (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	39,96		0,03	0,02	9,00	0,18			14,40	8,10	9,90	1,98		
	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:	410	15,94	21,33	37,19	404,49	0,15	0,50	10,13	2,55			217,71	34,65	276,66	21,32		
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																				
	14644	Снежок	180	5,00	4,63	19,98	141,53	37,00	0,06	0,24	1,67				223,85	27,75	173,90	0,19		
			Итого:	180	5,00	4,63	19,98	141,53	37,00	0,06	0,24	1,67				223,85	27,75	173,90	0,19	
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		
	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		
	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		
	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:	710	24,29	21,10	110,46	728,90	18,00	0,51	0,28	19,48	15,50		103,25	183,18	337,60	8,54		
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		
	14667	Фрикадельки рыбные запеченные с соусом молочным	75/15	13,41	6,50	5,64	134,71	28,56	0,11	0,13	0,11	1,62			64,11	7,74	43,37	2,44		
	15392	Картофельное пюре	130	2,86	4,37	19,15	127,38	22,16	0,14	0,11	22,49	0,16			41,93	28,75	85,48	1,07		
39/2/2014 Делги 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	0,04	36,38													
			Итого:	476	18,89	13,21	56,56	420,66	50,72	0,31	0,27	36,92	2,29		135,51	55,28	172,80	4,58		
			Итого:	1 776	64,11	60,26	224,20	1 695,58	343,74	1,02	1,30	68,20	20,34		680,33	300,86	960,96	34,62		
Среда																				
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																				
	14723	Батон с маслом	30/5	2,29	4,50	15,49	111,56	20,00	0,03	0,02		0,05			6,90	3,90	21,00	0,37		
	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 Choco	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:	422	8,73	10,85	45,54	367,52	57,16	0,15	0,26	1,90	0,07		191,73	24,38	153,05	1,50		
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																				
	15438	Напиток сывороточный	180	0,05	0,09	17,10	69,41													
			Итого:	180	0,05	0,09	17,10	69,41												
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																				
33/2011 Делги 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		
	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 рубленные	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		
	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:	670	22,91	27,44	73,49	680,47	22,30	0,29	0,24	120,94	81,18		183,12	77,20	215,65	6,74		
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																				
	13626	Десерт фруктовый (банан)	85	1,33	0,44	18,56	83,54		0,04	0,04	8,84	1,33	1,33	1,77	7,07	37,13	24,75	0,53		
	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		
	15941	Пудинг из творога Дружба с повидлом	120/20	10,46	5,19	21,48	186,36	30,00	0,01	0,06		1,07			10,72	3,04	25,36	3,28		
39/2/2014 Делги 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:	475	13,65	9,38	75,98	454,87	30,00	0,07	0,12	11,92	3,61	1,33	1,77	27,25	50,41	64,57	4,43	
			Итого:	1 747	45,34	47,76	212,12	1 572,27	109,46	0,50	0,61	134,75	84,87	1,33	1,77	402,10	151,99	433,27	12,67	
Четверг																				
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																				
	14884	Батон с маслом и сыром	30/5/5	3,47	6,00	15,49	129,83	33,26	0,04	0,03	0,04	0,05			51,78	5,69	46,50	0,42		
	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:	420	10,62	14,43	42,07	340,67	80,26	0,17	0,34	2,57	0,26		292,80	48,47	261,96	1,08		
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																				
401/2014 Делги плюс	12874	Ряженка	180	5,37	4,63	7,77	94,17	37,00	0,04	0,24	0,56				229,40	25,90	170,20	0,19		
			Итого:	180	5,37	4,63	7,77	94,17	37,00	0,04	0,24	0,56				229,40	25,90	170,20	0,19	

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:	615	16,29	27,25	96,47	696,25	19,66	0,32	0,14	15,71	7,26		90,02	79,90	206,93	5,42	
			Итого:	1 870	53,54	73,18	216,99	1 740,77	144,92	0,95	0,99	85,44	35,20		723,74	240,82	861,80	12,08	

Пятница

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

	14884	Батон с маслом и сыром	30/5/5	3,47	6,00	15,49	129,83	33,26	0,04	0,03	0,04	0,05			51,78	5,69	46,50	0,42	
	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:	427	11,50	14,02	65,05	432,38	80,38	0,14	0,34	2,58	0,19		291,73	48,58	269,72	0,99	

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

	15923	Коктейль мол.Милкшейк	180	5,04	2,70	20,16	125,10												
			Итого:	180	5,04	2,70	20,16	125,10											

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
	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	
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:	675	31,49	23,23	92,08	747,07	23,64	0,81	0,24	11,27	8,08		122,21	96,10	262,15	9,11	

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

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
	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
	15872	Запеканка творожная с крошкой Дружба с молоком сгущенным	120/20	17,90	9,84	31,17	284,84	69,60	0,05	0,11	0,20	0,65			76,13	10,90	86,80	3,84	
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03	
	15985	Печенье овсяное Царское сокровище	40	2,20	5,60	25,60	168,00												
			Итого:	500	21,61	15,66	80,40	555,36	69,60	0,11	0,17	51,23	2,16	0,72	1,60	120,05	44,28	138,47	4,55
			Итого:	1 782	69,64	55,61	257,68	1 859,91	173,62	1,06	0,75	65,07	10,43	0,72	1,60	533,99	188,96	670,33	14,65