

Согласовано

Согласовано
Директор ООО "ГАММА-плюс"

Солоднев И. П.

Циклическое меню Сад 4-х разовое основное

на период с 24.08.2026г. по 28.08.2026

Сборник рецептов	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)																			
3/2011 Дели принт	12811	Батон с маслом и сыром	20/5/5	2,72	5,71	10,35	103,66	33,26	0,02	0,03	0,04	0,05			49,88	4,39	40,00	0,30	
	14601	Каша молочная манная жидкая с печеньем	200	5,30	5,78	25,65	182,89	33,60	0,06	0,17	1,40	0,26			137,12	18,04	111,60	0,31	
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:	410	10,81	14,38	52,79	390,84	84,86	0,13	0,33	2,61	0,31			295,30	35,03	232,60	0,73	
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																			
	15439	Напиток сывороточный	150	0,05	0,08	14,25	66,00												
		Итого:	150	0,05	0,08	14,25	66,00												
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	
	15935	Ёжики мясные Вкусные	70	7,70	8,29	6,30	130,61					0,89					0,04		
	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	
	15038	Соус сметанный	15	0,22	0,58	0,92	9,76	3,75	0,00	0,00	0,02	0,03			3,94	0,54	3,35	0,02	
	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	
	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:	715	26,79	25,97	86,54	687,03	11,75	0,51	0,27	34,04	28,46							103,72	179,81	323,408,28	
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																					
	15513 Вареники с картофелем с маслом	150/5	6,99	7,80	41,77	265,24	0,02	0,00	0,01		0,02							1,20	1,50	0,01	
	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
	15764 Мармелад в ассортименте	16	0,01	0,02	9,04	36,38															
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
	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:	511	9,89	12,55	70,64	435,07	0,02	0,11	0,06	21,95	2,66							30,46	29,88	57,80	3,05
	Итого:	1 786	47,54	52,98	224,21	1 578,94	96,63	0,74	0,67	58,60	31,42							429,48	244,71	613,80	12,05
Вторник																					
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																					
2/2011	Дели принт	12797	Батон с маслом	20/5	1,54	4,21	10,35	85,39	20,00	0,02	0,01							5,00	2,60	14,50	0,25
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
	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
	14648	Повидло порционное	20	0,08		13,13	52,84		0,00	0,00		0,10						2,83	1,41	1,82	0,26
	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:	405	14,45	19,34	42,84	403,17	224,76	0,14	0,49	49,09	3,19	0,72	1,60					186,56	35,28	254,98	19,68
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																					
401/2004	Дели плюс	14403	Снежок	150	4,19	3,88	16,74	118,58	31,00	0,05	0,20	1,40						187,55	23,25	145,70	0,16
	Итого:	150	4,19	3,88	16,74	118,58	31,00	0,05	0,20	1,40								187,55	23,25	145,70	0,16
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
	15523	Биточки рыбные с овощами запеченные пбг (минтай)	60	10,69	6,41	5,35	121,85	26,43	0,08	0,11	3,60	4,71						80,28	10,34	51,37	1,55
	14863	Картофель запеченный с растительным маслом	110	2,48	4,09	20,21	127,60		0,15	0,09	24,80	1,72						14,98	28,67	72,52	1,14
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
	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:	630	22,36	17,81	74,72	548,57	31,63	0,42	0,29	39,61	11,89							142,27	65,22	203,506,61	
Уплотненный полдник (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

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
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
460/2011 Дели принт	12899 Крендель сахарный	50	4,04	7,44	31,25	208,17	11,50	0,06	0,05	0,13	3,24		20,71	6,38	40,65	1,35
	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:	450	15,26	24,52	70,13	606,02	11,74	0,20	0,10	10,97	8,81		85,82	41,01	174,69	3,25
	Итого:	1 635	56,25	65,54	204,43	1 676,34	299,130,80	1,08	101,06	23,89	0,72	1,60	602,19	164,76	778,87	29,70

Среда

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

3/2011 Дели принт	12811 Батон с маслом и сыром	20/5/5	2,72	5,71	10,35	103,66	33,26	0,02	0,03	0,04	0,05		49,88	4,39	40,00	0,30
	15375 Каша молочная кукурузная жидкая с сахаром и маслом	200/5/26	2,26	5,16	38,15	224,05	28,16	0,09	0,18	1,31	0,02		131,43	14,22	91,70	1,21
	10970 Какао напиток Мас Чосо	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:	417	10,29	12,31	55,10	425,06	70,42	0,14	0,28	1,93	0,07		235,45	24,91	172,20	1,57

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

	15439 Напиток сывороточный	150	0,05	0,08	14,25	66,00										
	Итого:	150	0,05	0,08	14,25	66,00										

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
	12807 Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72		18,80			1,56
	Итого:	660	22,67	28,72	88,04	749,23	8,00	0,25	0,17	63,10	16,03		100,53	80,23	215,23	4,80

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

ТТК	13066 Десерт фруктовый (банан)	60	0,93	0,31	13,02	58,59		0,02	0,03	6,20	0,25		4,96	26,04	17,36	0,37
	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
	15940 Пудинг из творога Дружба с повидлом	100/20	9,06	4,84	21,35	151,45	25,00	0,01	0,05		1,06		9,41	2,77	21,44	2,78
392/2014 Дели плюс	12824 Чай с сахаром	180			9,98	39,92							0,30			0,03
	15914 Печенье таргалетки	22	0,70	2,40	8,30	57,60										
	Итого:	422	11,06	9,65	56,11	341,76	25,00	0,05	0,10	9,28	2,52		23,83	39,05	53,27	3,76

Итого:	1 649	44,07	50,75	213,50	1 582,05	103,420,44	0,54	74,31	18,63			359,80144,19440,6910,14
--------	-------	-------	-------	--------	-------------	------------	------	-------	-------	--	--	-------------------------

Четверг

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

3/2011 Дели принт	12811	Батон с маслом и сыром	20/5/5	2,72	5,71	10,35	103,66	33,26	0,02	0,03	0,04	0,05	49,88	4,39	40,00	0,30
94/2014 Дели плюс	13560	Суп молочный с пшеном	200	5,92	6,46	18,84	157,16	36,00	0,12	0,22	1,82	0,07	173,29	32,91	163,970,58	
	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:	410		10,23	13,93	40,16	326,91	80,26	0,17	0,33	2,57	0,12		289,42	44,99	253,470,97	

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

401/2014 Дели плюс	12821	Ряженка	150	4,47	3,85	6,47	78,39	30,80	0,03	0,20	0,46		190,96	21,56	141,680,15	
Итого:	150		4,47	3,85	6,47	78,39	30,80	0,03	0,20	0,46			190,96	21,56	141,680,15	

Обед 1 (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
	14807	Суп картофельный с рисом на кур. бульоне	200	5,23	5,32	14,15	125,39	7,48	0,10	0,08	13,78	1,02	25,41	24,84	83,58	1,05
282/2011	15827	Котлета рубленая (говядина, птица)	60	7,81	10,80	9,44	166,21	2,80	0,05	0,04	0,18	2,01	37,00	13,52	42,21	0,92
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:	675		23,28	24,57	92,19	683,07	10,28	0,46	0,27	47,12	11,73		162,75	80,38	244,176,24	

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
	13184	Десерт фруктовый (апельсин)	70	0,63	0,14	5,67	26,46		0,03	0,02	42,00	0,63	23,80	9,10	16,10	0,21
	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
467/2014 Дели плюс	12907	Булочка Ванильная	50	4,56	5,57	30,22	189,25	10,40	0,07	0,05	0,20	2,44	28,08	7,97	48,71	1,20
	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:	540		17,97	26,85	74,80	612,76	10,40	0,29	0,17	66,14	7,47		84,62	59,98	172,953,52	
Итого:	1 775		55,95	69,21	213,62	1 701,12	131,740,95	0,97	116,29	19,31			727,75	206,92	812,2710,88	

Пятница

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

3/2011 Дели принт	12811	Батон с маслом и сыром	20/5/5	2,72	5,71	10,35	103,66	33,26	0,02	0,03	0,04	0,05	49,88	4,39	40,00	0,30
	15656	Каша молочная пшеничная жидкая с сахаром и маслом	200/5/25,14	4,92	23,45	158,61	28,16	0,10	0,17	1,31	0,02		130,69	14,18	91,55	1,07
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:	417	10,65	13,51	50,59	366,56	79,42	0,16	0,34	2,52	0,07	288,87	31,16	212,55	1,49

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

	15924	Коктейль мол.Милкшейк	150	4,28	2,30	17,14	106,38									
		Итого:	150	4,28	2,30	17,14	106,38									

Обед 1 (с 3 до 7 лет)

	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
	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
	14738	Шницель рубленный из птицы	60	5,89	7,01	19,19	163,47	3,12	0,05	0,04	0,20	2,04	25,62	12,84	40,68	0,81
	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
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72	18,80			1,56
		Итого:	670	18,64	21,07	83,68	598,97	10,62	0,44	0,27	62,75	17,41	118,60	86,14	239,07	5,69

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

ТТК	13066	Десерт фруктовый (банан)	60	0,93	0,31	13,02	58,59		0,02	0,03	6,20	0,25	4,96	26,04	17,36	0,37
	14940	Салат из моркови с сахаром	40	0,05	0,04	2,15	9,16		0,02	0,03	2,02	0,52	10,95	15,32	22,18	0,29
	15867	Запеканка творожная с крошкой Дружба с молоком сгущенным	100/20	14,90	8,20	30,97	257,28	58,00	0,04	0,10	0,20	0,54	73,77	10,23	79,71	3,21
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92						0,30			0,03
ТТК	12881	Плюшка Московская	50	4,27	3,50	31,19	173,37	3,50	0,07	0,02		1,83	8,89	6,15	34,79	0,82
		Итого:	450	20,15	12,05	87,31	538,33	61,50	0,16	0,18	8,42	3,15	98,87	57,74	154,03	4,73
		Итого:	1 687	53,73	48,94	238,72	1 610,24	151,54	0,78	0,78	73,68	20,63	506,34	175,05	605,64	11,90