

Согласовано

Согласовано  
Директор ООО "ГАММА-плюс"

Солоднев И. П.

Циклическое меню Сад 4-х разовое основное

на период с 25.05.2026г. по 29.05.2026

Сборник рецептур	Код	Наименование	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества					ХЕ	
			Выход	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)
<b>Понедельник</b>																		
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																		
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	26,26	5,16	38,15	224,05	28,16	0,09	0,18	1,31	0,02			131,43	14,22	91,70	1,21
	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	
		<b>Итого:</b>	<b>417</b>	<b>10,58</b>	<b>12,63</b>	<b>59,47</b>	<b>393,80</b>	<b>72,42</b>	<b>0,14</b>	<b>0,29</b>	<b>2,06</b>	<b>0,07</b>		<b>247,56</b>	<b>26,31</b>	<b>181,20</b>	<b>1,60</b>	
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>																		
	15439	Напиток сывороточный	150	0,05	0,08	14,25	66,00											
		<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,05</b>	<b>0,08</b>	<b>14,25</b>	<b>66,00</b>											
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																		
	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	
	15928	Биточки куриные	70	7,70	4,20	10,50	110,60					0,89				0,04		
	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	
	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	
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42		14,10			1,17	
		<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>20,47</b>	<b>17,74</b>	<b>94,17</b>	<b>618,23</b>	<b>8,00</b>	<b>0,23</b>	<b>0,15</b>	<b>27,77</b>	<b>25,09</b>		<b>84,18</b>	<b>66,93</b>	<b>190,61</b>	<b>3,67</b>	
<b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b>																		

	14087	Десерт фруктовый(апельсин)	60	0,54	0,12	4,86	22,68	0,02	0,02	36,00	0,12		20,40	7,80	13,80	0,18
табл.24/199 6	13691	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,26	0,01	0,00	1,40	0,02		3,40	2,80	6,00	0,10
	14677	Рулет мясной с луком и яйцом	60	6,35	8,95	6,31	131,22	19,50	0,03	0,05	3,53	1,39	27,39	8,16	40,72	2,12
	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
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:	520	15,62	17,20	82,95	549,05	23,00	0,33	0,21	66,93	5,65	80,57	65,71	198,315	16
		Итого:	1 737	46,72	47,64	250,84	1 627,09	103,420	0,65	0,65	96,76	30,82	412,31	158,955	70,1210	43

## Вторник

### 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
ТТК	12833	Десерт фруктовый (яблоко )	60	0,24	0,24	5,88	26,64		0,02	0,01	6,00	0,12	9,60	5,40	6,60	1,32
	14638	Омлет натуральный	100	10,51	13,21	1,92	168,61	193,760	0,06	0,37	0,37	2,32	85,28	13,17	170,7618	84
	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:	370	14,78	20,60	24,75	396,26	236,020	0,12	0,48	7,00	2,49	198,9029	25	257,8620	52

### 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		187,5523	25	145,700	16
		Итого:	150	4,19	3,88	16,74	118,58	31,00	0,05	0,20	1,40		187,5523	25	145,700	16

### 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
	15813	Запеканка картофельная с минтаем	160	10,32	11,15	26,93	249,34		0,24	0,16	30,70	4,75	36,61	37,95	98,21	1,96
	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
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:	600	20,11	18,45	75,53	548,59	7,50	0,45	0,29	88,81	17,17	103,1577	79	212,225	52

### 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
286/2014 ДеЛи плюс	15836	Тефтели мясные с соусом сметанным	50/50	6,24	10,19	9,65	155,29	14,50	0,04	0,04	1,18	1,65	32,16	8,79	38,12	0,46

317/2014 ДеЛи плюс	15847	Макароньы 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
	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
	15229	Пряник в асс. 30гр	30	1,50	1,65	22,50	110,85							
		Итого:	505	15,07	20,12	86,77	588,46	14,50	0,17	0,09	5,18	6,12	72,55	36,33 124,512,59
		Итого:	1 625	54,14	63,04	203,79	1 651,88	289,020,79	1,06	102,3825,77	562,14166,63740,2928,79			

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
	15377	Каша молочная пшеничная жидкая с сахаром и маслом	200/5/27,54	6,00	36,35	229,53	28,16	0,21	0,17	1,31	0,14	134,2347,42	184,901,21			
	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:	417	11,86	13,47	57,67	399,28	72,42	0,26	0,28	2,06	0,19	250,3659,51	274,401,60		

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)

	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
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
	15058	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,74	6,49	39,63	251,86	0,30	0,14	2,42	15,35	138,89207,204,66				
	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
	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		
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43	0,05	0,02	0,42	14,10			1,17		
		Итого:	655	24,82	24,69	83,43	698,97	11,99	0,59	0,34	33,95	14,82	123,63195,52363,989,07			

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

	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		
ТТК	13473	Десерт фруктовый (банан)	95	1,49	0,50	20,79	93,62	0,04	0,05	9,90	1,49	1,49	1,98	7,92	41,58	27,72	0,59
	15756	Сырники классические со сгущенным молоком	100/20	13,65	10,21	43,21	319,39	0,01	0,03	0,20	1,55	62,14	6,94	44,75	0,04		
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92					0,30			0,03		
	15933	Печенье сахарное 16 гр.	16	1,20	1,57	11,90	66,53										
		Итого:	451	16,39	12,32	88,03	528,62	0,08	0,11	12,12	3,57	1,49	1,98	81,31	63,84	94,64	0,95

Итого:	1 673	53,12	50,56	243,38	1 692,87	84,41	0,92	0,72	48,14	18,58	1,49	1,98	455,29318,87733,0211,61
--------	-------	-------	-------	--------	----------	-------	------	------	-------	-------	------	------	-------------------------

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
2/2011 Дели принт	12797 Батон с маслом	20/5	1,54	4,21	10,35	85,39	20,00	0,02	0,01	0,05	5,00	2,60	14,50	0,25
	14867 Суп молочный гречневый	200	6,09	6,46	17,34	151,85	36,00	0,13	0,24	1,82	172,1751,63	174,371,22		
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	108,3012,60	81,00	0,12	
Итого:		425	12,97	15,85	44,62	373,02	168,000,21	0,52	2,99	0,38	296,2772,83	313,472,23		

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	190,9621,56	141,680,15		
Итого:		150	4,47	3,85	6,47	78,39	30,80	0,03	0,20	0,46	190,9621,56	141,680,15		

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	101,491,96	
15494	Пельмени отварные "МясБери" с курицей, с маслом	150	20,21	13,70	34,40	341,74	8,00	0,00	0,00	0,02	4,16	0,22	1,35	0,03	
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	
ТТК	12846 Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02	0,42	14,10			1,17	
Итого:		580	32,17	18,03	77,65	601,57	15,00	0,33	0,14	15,61	1,29	66,89	45,69	130,353,98	

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
ТТК	12833 Десерт фруктовый (яблоко )	60	0,24	0,24	5,88	26,64		0,02	0,01	6,00	0,12	9,60	5,40	6,60	1,32
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
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	
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	
14743	Булочка Молочная	50	4,41	3,61	24,58	148,47	4,08	0,07	0,05	0,27	1,58	32,19	7,89	45,27	0,44
Итого:		560	18,79	22,37	87,43	626,26	6,88	0,30	0,17	21,60	7,93	119,1644,70	134,635,38		
Итого:		1 715	68,40	60,10	216,17	1 679,24	220,680,86	1,03	40,66	9,59	673,28184,77720,1311,75				

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
	15364	Каша молочная геркулесовая жидкая с сахаром и маслом	200/5/25,97	8,62	29,13	217,95	29,20	0,18	0,19	1,38	0,51			143,99	54,58	197,05	1,23
	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:	417	10,28	16,09	50,44	387,70	73,46	0,23	0,30	2,13	0,56		260,13	66,67	286,55	1,62

## 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)

	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
	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:	620	23,99	27,50	89,08	699,82	19,50	0,24	0,15	8,20	7,84		79,72	59,39	196,11	5,73

## Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

	14938	Салат из моркови с яблоками	60	0,55	3,15	5,18	51,24		0,03	0,03	4,60	1,82		13,71	15,33	21,65	0,88
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
	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
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92							0,30			0,03
	15987	Печенье Курабье для дет.питания	20	1,40	4,00	13,00	93,60										
		Итого:	460	13,34	12,65	62,66	429,71	30,00	0,06	0,12	10,80	3,14		29,69	44,41	64,37	4,56
		Итого:	1 647	51,90	58,54	219,31	1 623,60	122,960,54	0,57	21,13	11,54			369,54	170,47	547,04	11,90