

Согласовано \_\_\_\_\_

Согласовано  
Директор ООО "ГАММА-плюс"

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/ Солодnev И. П. /

## Циклическое меню Каршина

на период с 26.05.2025г. по 30.05.2025

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества						
				Белки	Жиры	Угле-ды	Ккал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мкг)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	
<b>Понедельник</b>																			
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																			
	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 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92									0,30			0,03
	13916	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,68		0,04	0,01					7,60	5,20	26,00	0,48	
ТТК	13100	Десерт фруктовый (груша)	50	0,20	0,15	5,15	22,75		0,01	0,02	2,50	0,20			9,50	6,00	8,00	1,15	
		<b>Итого:</b>	<b>475</b>	<b>7,79</b>	<b>7,97</b>	<b>79,94</b>	<b>422,64</b>		<b>0,13</b>	<b>0,07</b>	<b>2,50</b>	<b>2,86</b>			<b>28,61</b>	<b>11,20</b>	<b>34,12</b>	<b>3,17</b>	
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>																			
	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	
		<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>86,60</b>		<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,20</b>			<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>14,00</b>	<b>2,80</b>	
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																			
	360	Икра кабачковая (консервы)	30	0,60	2,80	2,43	37,32												
	15329	Щи 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	
ТТК	15830	Котлета Сочная	70	10,50	15,45	3,50	195,05					2,22					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	
	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	
		<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>20,74</b>	<b>28,70</b>	<b>93,21</b>	<b>714,11</b>		<b>0,22</b>	<b>0,13</b>	<b>27,07</b>	<b>27,79</b>			<b>74,28</b>	<b>61,90</b>	<b>154,17</b>	<b>3,68</b>	
<b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b>																			
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	
	15675	Филе индейки отварное	50	9,23	11,02	0,33	137,40		0,00	0,00	0,40	0,01			1,24	0,56	2,32	0,03	
	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	
	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	
		<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>14,20</b>	<b>15,85</b>	<b>51,30</b>	<b>404,63</b>		<b>0,23</b>	<b>0,12</b>	<b>32,40</b>	<b>2,53</b>			<b>32,73</b>	<b>49,46</b>	<b>118,72</b>	<b>3,46</b>	
		<b>Итого:</b>	<b>1 810</b>	<b>43,73</b>	<b>52,72</b>	<b>244,66</b>	<b>1 627,98</b>		<b>0,60</b>	<b>0,34</b>	<b>65,97</b>	<b>33,38</b>			<b>149,62</b>	<b>130,56</b>	<b>321,01</b>	<b>13,11</b>	
<b>Вторник</b>																			
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																			
	14654	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	100,00	0,03	0,18		0,24			26,00	4,80	76,80	10,00	
	15508	Морковь порционная	20	0,27	0,02	1,45	7,08		0,01	0,01	1,05	0,27			5,67	7,98	11,55	0,15	
	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	
ПП	14963	Батон (порциями)	30	2,25	0,87	15,42	78,51		0,03	0,01					5,70	3,90	19,50	0,36	
		<b>Итого:</b>	<b>475</b>	<b>10,73</b>	<b>5,94</b>	<b>65,00</b>	<b>356,32</b>	<b>100,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,22</b>	<b>1,05</b>	<b>0,69</b>			<b>43,21</b>	<b>38,99</b>	<b>174,83</b>	<b>11,01</b>	
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>																			
	13319	Десерт фруктовый (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,84		0,03	0,02	11,00	0,22			17,60	9,90	12,10	2,42	
		<b>Итого:</b>	<b>110</b>	<b>0,44</b>	<b>0,44</b>	<b>10,78</b>	<b>48,84</b>		<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>11,00</b>	<b>0,22</b>			<b>17,60</b>	<b>9,90</b>	<b>12,10</b>	<b>2,42</b>	
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																			
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	
	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	
	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	
	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	
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	
		<b>Итого:</b>	<b>645</b>	<b>17,24</b>	<b>18,05</b>	<b>80,91</b>	<b>555,02</b>		<b>0,45</b>	<b>0,27</b>	<b>90,82</b>	<b>18,73</b>			<b>107,44</b>	<b>81,46</b>	<b>198,67</b>	<b>5,62</b>	

**Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)**

	14375	Десерт фруктовый (груша)	140	0,56	0,42	14,42	63,70		0,03	0,04	7,00	0,56	0,56	2,80	26,60	16,80	22,40	3,22
	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
	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
314/2014 Дели плюс	14035	Каша ячневая вязкая	150	3,23	4,83	21,12	140,85		0,09	0,03		2,44			27,18	16,23	111,15	0,59
	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
	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:	585	7,73	7,73	71,49	386,48		0,20	0,12	25,08	3,82	0,56	2,80	108,49	62,60	200,08	7,65
		Итого:	1 815	36,14	32,15	228,18	1 346,66	100,00	0,80	0,62	127,95	23,46	0,56	2,80	276,74	192,95	585,67	26,70

**Среда****Завтрак 1 (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
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03
ПП	14963	Батон (порциями)	30	2,25	0,87	15,42	78,51		0,03	0,01					5,70	3,90	19,50	0,36
	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:	475	8,24	2,70	69,82	336,54		0,26	0,05	3,00	0,39			31,05	52,60	145,60	3,14

**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)**

	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
	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
	14993	Гуляш из отварного мяса свинины	40/40	11,76	18,75	2,72	226,61		0,01	0,01	1,08	1,01			5,90	4,22	10,17	0,17
317/2014 Дели плюс	15847	Макаронные 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
	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
		Итого:	695	23,35	31,76	79,56	697,47		0,38	0,21	40,38	18,48			127,81	64,42	167,36	5,47

**Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)**

ТТК	12871	Десерт фруктовый (яблоко)	70	0,28	0,28	6,86	31,08		0,02	0,01	7,00	0,14			11,20	6,30	7,70	1,54
	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
	15096	Филе индейки отварное	40	7,38	8,82	0,26	109,92		0,00	0,00	0,32	0,01			0,99	0,45	1,86	0,03
	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
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85											
	14668	Сушка 2шт		0,97	0,99	7,26	41,83											
	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:	505	14,03	17,85	54,69	435,59		0,26	0,15	37,92	4,37			47,49	65,57	141,01	4,53
		Итого:	1 875	46,62	52,52	224,27	1 556,20		0,92	0,43	85,30	23,44			220,35	190,59	467,97	15,93

**Четверг****Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)**

	14654	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	100,00	0,03	0,18		0,24			26,00	4,80	76,80	10,00
	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 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03
ПП	14963	Батон (порциями)	30	2,25	0,87	15,42	78,51		0,03	0,01					5,70	3,90	19,50	0,36
		Итого:	455	11,94	12,13	69,95	436,72	100,00	0,13	0,22		2,90			43,21	8,70	96,42	11,90

**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)**

табл.24/1996	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
	14388	Суп картофельный с горохом	250	5,96	3,05	19,57	129,62		0,25	0,08	11,63	1,33			30,42	35,53	87,68	2,04
	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
	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
	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

Итого: 695 13,70 8,20 77,53 438,76 0,55 0,23 44,95 6,51 91,69 84,43 206,97 5,99

**Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)**

14/2011 Дели принт	13296	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,46	2,48	1,90	31,73		0,02	0,01	8,31	1,29		14,45	7,66	14,76	0,40	
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	
	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	
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92							0,30			0,03	
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	
	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:	535	30,73	14,59	56,59	480,57		0,21	0,08	14,61	6,11		46,68	26,98	57,28	4,37	
		Итого:	1 845	57,02	35,40	220,56	1 428,85	100,00	0,92	0,58	67,56	16,16	0,64	3,20	211,98	139,32	386,28	25,93

**Пятница**

**Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)**

ТТК	12871	Десерт фруктовый (яблоко)	70	0,28	0,28	6,86	31,08		0,02	0,01	7,00	0,14		11,20	6,30	7,70	1,54
	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
	13916	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,68		0,04	0,01				7,60	5,20	26,00	0,48
		Итого:	495	8,61	8,32	69,15	385,90		0,26	0,07	7,00	2,70		60,17	68,46	179,56	3,77

**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)**

	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	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
ТТК	12805	Компот из ягод	180	0,18	0,07	19,28	78,48		0,01	0,01	36,00	0,13		7,02	5,58	5,94	0,29
	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
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:	660	20,00	23,34	105,61	712,54		0,31	0,18	74,83	8,43		91,13	84,34	205,65	4,62

**Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)**

	15002	Десерт фруктовый (груша)	150	0,60	0,45	15,45	68,25		0,03	0,05	7,50	0,60		28,50	18,00	24,00	3,45
	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
	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
	15205	Макаронные изделия с маслом растительным	150/5	5,78	5,68	37,01	222,25		0,09	0,02		3,01		15,86	8,75	46,98	0,89
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:	620	9,08	9,53	81,67	448,75		0,21	0,12	12,26	6,01		76,91	56,47	129,81	6,24
		Итого:	1 975	38,69	41,39	276,63	1 633,80		0,80	0,38	98,09	17,34		242,21	217,26	529,01	17,43