Согласовано _____

_____ / _____ /

Согласовано
Директор ООО "ГАММА-плюс"

_____ / Солоднев И. П.



Цикличное меню МЕНЮ №1(Сад без молока)

на период с 26.10.2026г. по 30.10.2026

Сборник рецептур	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества						XE
				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)	
Понедельник																			
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)																			
	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	
		Итого:	**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**	
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	
	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	
	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	
	15057	**Каша гречневая вязкая**	150	4,58	5,61	20,77	151,87		0,16	0,07		2,25			8,61	72,83	108,76	2,45	
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	
	15332	**Хлеб ржаной**	35	2,38	0,46	13,93	69,34		0,06	0,03		0,49			16,45			1,37	
		Итого:	**675**	**14,81**	**15,45**	**66,06**	**462,55**	**8,00**	**0,38**	**0,22**	**33,83**	**24,83**			**106,98**	**119,42**	**237,63**	**6,88**	
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	
	14974	**Картофель запеченый с маслом растительным**	130	2,93	5,08	23,88	152,96		0,18	0,10	29,30	2,14			17,59	33,87	85,66	1,34	
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	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**	**19,42**	**28,53**	**46,76**	**521,55**		**0,23**	**0,14**	**33,65**	**3,72**			**40,35**	**54,63**	**132,81**	**2,69**	
		Итого:	**1 650**	**38,13**	**44,93**	**176,62**	**1 263,38**	**8,00**	**0,67**	**0,41**	**74,48**	**29,29**	**0,56**	**2,80**	**179,77**	**213,16**	**459,81**	**13,30**	
Вторник																			
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	
	15948	**Кофейный напиток растворимый**	200	0,48	0,02	26,84	109,42								0,60			0,06	
ТТК	13581	**Батон**	30	0,23	0,09	1,54	7,85												
	15266	**Каша пшенная 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	
	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:	**555**	**11,88**	**6,67**	**74,76**	**406,61**	**100,00**	**0,26**	**0,21**	**8,00**	**0,41**			**53,05**	**53,50**	**202,10**	**13,19**	
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																			
399/2011 Дели принт	12905	**Сок**	160	0,80	0,16	16,16	69,28		0,02	0,02	3,20	0,16			11,20	6,40	11,20	2,24	
		Итого:	**160**	**0,80**	**0,16**	**16,16**	**69,28**		**0,02**	**0,02**	**3,20**	**0,16**			**11,20**	**6,40**	**11,20**	**2,24**	
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																			
	360	**Икра кабачковая (консервы)**	30	0,60	2,80	2,43	37,32												
	14760	**Суп крестьянский с крупой на курином бульоне**	200	5,97	7,76	11,25	138,71	8,80	0,07	0,07	17,23	13,28			44,26	22,06	95,13	1,05	
	15255	**Запеканка картофельная с говядиной С**	150	10,28	19,94	26,11	325,07	1,06	0,18	0,10	29,71	2,88			18,40	35,74	92,73	1,47	
	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:	**610**	**20,76**	**31,21**	**68,48**	**637,83**	**9,86**	**0,46**	**0,29**	**64,94**	**18,12**			**118,54**	**84,80**	**251,06**	**5,32**	

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

	14025	**Десерт фруктовый (груша)**	95	0,38	0,29	9,79	43,23		0,02	0,03	4,75	0,38	0,38	1,90	18,05	11,40	15,20	2,19	
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	
	14769	**Голубцы ленивые из говядины с рисом**	80	5,78	10,48	5,88	140,96	6,00	0,02	0,03	23,33	23,48			28,09	11,26	30,04	0,99	
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	
	14775	**Чай без сахара**	180	0,12	0,03	0,02	0,85												
	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:	**555**	**14,02**	**19,07**	**65,21**	**488,51**	**6,00**	**0,19**	**0,12**	**32,08**	**28,44**	**0,38**	**1,90**	**87,62**	**52,90**	**138,42**	**5,45**	
		Итого:	**1 880**	**47,45**	**57,11**	**224,61**	**1 602,22**	**115,86**	**0,93**	**0,63**	**108,22**	**47,13**	**0,38**	**1,90**	**270,41**	**197,60**	**602,78**	**26,20**	

Среда

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

	15201	**Каша ячневая вязкая с сахаром**	200/5	4,44	0,58	34,03	159,07		0,12	0,04		0,67			37,51	22,31	152,67	0,83	
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**	**4,67**	**0,66**	**45,55**	**206,84**		**0,12**	**0,04**		**0,67**			**37,81**	**22,31**	**152,67**	**0,86**	

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

	14025	**Десерт фруктовый (груша)**	95	0,38	0,29	9,79	43,23		0,02	0,03	4,75	0,38	0,38	1,90	18,05	11,40	15,20	2,19	
		Итого:	**95**	**0,38**	**0,29**	**9,79**	**43,23**		**0,02**	**0,03**	**4,75**	**0,38**	**0,38**	**1,90**	**18,05**	**11,40**	**15,20**	**2,19**	

Обед 1 (с 3 до 7 лет)

	14017	**Винегрет овощной**	40	0,57	2,48	3,49	38,55		0,02	0,02	4,30	1,13			10,13	8,75	18,86	0,36	
	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	101,49	1,96	
	15271	**Бифштекс рубленный из говядины А**	53	8,97	15,35		173,99					2,22			3,31	0,20	0,78	0,03	
	15057	**Каша гречневая вязкая**	150	4,58	5,61	20,77	151,87		0,16	0,07		2,25			8,61	72,83	108,76	2,45	
ТТК	10381	**Компот из сухофруктов**	180			17,96	71,84								0,22			0,02	
	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	
	14243	**Хлеб ржаной**	25	1,70	0,33	9,95	49,53		0,05	0,02		1,70	1,70	1,25	11,75	12,25	39,25	0,98	
		Итого:	**663**	**25,19**	**27,61**	**74,80**	**648,49**	**7,00**	**0,48**	**0,22**	**14,14**	**8,01**	**1,70**	**1,25**	**75,31**	**135,07**	**289,53**	**6,33**	

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

	14332	**Десерт фруктовый (банан)**	80	1,50	0,50	21,00	94,50		0,04	0,05	10,00	0,40			8,00	42,00	28,00	0,60	
	15698	**Салат из моркови с яблоками и маслом раст.**	60	0,53	3,15	5,07	50,72		0,03	0,03	4,52	1,52			13,28	14,72	20,78	0,87	
ТТК	14966	**Мясо отварное свинина (карбонад)**	40	11,34	16,61	0,27	195,90		0,00	0,00	0,28	0,01			1,05	0,89	2,04	0,03	
	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	
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	
		Итого:	**505**	**17,76**	**25,18**	**56,06**	**521,91**		**0,16**	**0,16**	**86,02**	**74,91**			**109,60**	**93,06**	**126,68**	**3,13**	
		Итого:	**1 678**	**47,99**	**53,74**	**186,20**	**1 420,47**	**7,00**	**0,78**	**0,44**	**104,92**	**83,96**	**2,08**	**3,15**	**240,77**	**261,84**	**584,08**	**12,51**	

Четверг

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

	13906	**Десерт фруктовый (банан)**	110	1,71	0,57	23,94	107,73		0,05	0,06	11,40	1,71	1,71	2,28	9,12	47,88	31,92	0,68	
	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	
	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	
	15948	**Кофейный напиток растворимый**	200	0,48	0,02	26,84	109,42								0,60			0,06	
ТТК	13581	**Батон**	30	0,23	0,09	1,54	7,85												
		Итого:	**580**	**13,82**	**6,92**	**83,17**	**450,24**	**100,00**	**0,29**	**0,33**	**11,40**	**2,35**	**1,71**	**2,28**	**45,78**	**152,68**	**257,72**	**14,10**	

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

399/2011 Дели принт	12905	**Сок**	160	0,80	0,16	16,16	69,28		0,02	0,02	3,20	0,16			11,20	6,40	11,20	2,24	
		Итого:	**160**	**0,80**	**0,16**	**16,16**	**69,28**		**0,02**	**0,02**	**3,20**	**0,16**			**11,20**	**6,40**	**11,20**	**2,24**	

Обед 1 (с 3 до 7 лет)

20/14 ДеЛи плюс	12815	**Салат из свежей капусты**	40	0,62	2,03	3,76	35,81		0,01	0,02	14,42	15,12			19,25	6,75	12,64	0,25	
	15070	**Борщ с картофелем на курином бульоне**	200	4,97	7,04	12,67	133,88	7,00	0,09	0,08	13,21	1,91			35,62	26,07	79,40	1,34	
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	
	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	

	14243	**Хлеб ржаной**	25	1,70	0,33	9,95	49,53		0,05	0,02		1,70	1,70	1,25	11,75	12,25	39,25	0,98	
	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**	**21,78**	**27,73**	**83,32**	**669,97**	**7,00**	**0,25**	**0,17**	**35,17**	**21,74**	**1,70**	**1,25**	**97,40**	**91,69**	**254,12**	**4,21**	

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

19/2011 Дели принт	12850	**Салат из соленых огурцов с луком**	40	0,44	2,06	1,27	25,37		0,01	0,01	2,86	0,95			12,19	7,11	14,38	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	
	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	
		Итого:	**420**	**4,79**	**6,66**	**41,62**	**245,53**		**0,21**	**0,12**	**29,02**	**3,24**			**44,22**	**48,79**	**120,56**	**2,35**	
		Итого:	**1 805**	**41,19**	**41,47**	**224,26**	**1 435,02**	**107,00**	**0,77**	**0,64**	**78,78**	**27,48**	**3,41**	**3,53**	**198,60**	**299,56**	**643,60**	**22,90**	

Пятница

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

	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	
ТТК	13581	**Батон**	30	0,23	0,09	1,54	7,85												
		Итого:	**415**	**4,81**	**6,74**	**55,78**	**303,06**		**0,07**	**0,04**		**2,66**			**11,51**		**0,12**	**1,54**	

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)

	13874	**Салат Здоровье**	40	0,70	7,34	2,77	79,94		0,02	0,02	3,05	3,33			11,35	10,23	19,84	0,36	
	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	
	15271	**Бифштекс рубленный из говядины А**	53	8,97	15,35		173,99					2,22			3,31	0,20	0,78	0,03	
	15057	**Каша гречневая вязкая**	150	4,58	5,61	20,77	151,87		0,16	0,07		2,25			8,61	72,83	108,76	2,45	
	14602	**Компот из ягод**	180	0,22	0,09	11,16	46,27		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	
		Итого:	**683**	**25,65**	**37,66**	**71,11**	**725,97**	**19,50**	**0,36**	**0,21**	**48,59**	**13,19**			**85,08**	**111,59**	**232,80**	**7,13**	

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

	15698	**Салат из моркови с яблоками и маслом раст.**	60	0,53	3,15	5,07	50,72		0,03	0,03	4,52	1,52			13,28	14,72	20,78	0,87	
ТТК	14966	**Мясо отварное свинина (карбонад)**	40	11,34	16,61	0,27	195,90		0,00	0,00	0,28	0,01			1,05	0,89	2,04	0,03	
	15064	**Рис отварной**	150	3,75	7,23	39,63	238,56		0,04	0,02		3,19			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	
	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:	**450**	**17,34**	**27,24**	**63,99**	**570,47**		**0,12**	**0,07**	**4,80**	**5,18**			**36,33**	**53,89**	**132,88**	**2,27**	
		Итого:	**1 708**	**48,44**	**72,12**	**207,36**	**1 672,31**	**19,50**	**0,58**	**0,36**	**61,39**	**21,67**	**0,64**	**3,20**	**163,31**	**184,68**	**391,40**	**14,63**	