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	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)																			
	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	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	

принт																	
	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