

Согласовано _____

Согласовано
Директор ООО "ГАММА-плюс"

/ Солоднов И. П.

Циклическое меню Сад 4-х разовое основное

на период с 27.10.2025г. по 01.11.2025

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества							ХЕ
				Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	А (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	С (мг)	Е (мг)	Zn (мкг)	I (мкг)	Са (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)		
Понедельник																				
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																				
	14884	Батон с маслом и сыром	30/5/5	3,47	6,00	15,49	129,83	33,26	0,04	0,03	0,04	0,05			51,78	5,69	46,50	0,42		
	15373	Каша молочная Дружба жидкая с сахаром и маслом	200/2	4,80	3,31	35,45	190,79	27,44	0,09	0,16	1,26	0,08			122,42	26,02	123,76	0,48		
	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:	422	9,87	11,07	61,90	386,71	71,70	0,15	0,27	2,01	0,13			240,45	39,40	219,76	0,98		
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																				
	15438	Напиток сыровоточный	180	0,05	0,09	17,10	69,41													
		Итого:	180	0,05	0,09	17,10	69,41													
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																				
22/11 Дели ПРИНТ	13976	Салат из картофеля с солеными огурцами Я	40	0,58	2,09	3,66	35,79		0,03	0,02	4,65	0,96			8,11	9,24	18,83	0,31		
	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		
	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		
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		
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42			14,10			1,17		
		Итого:	620	30,01	23,99	77,83	647,28	16,00	0,21	0,15	34,40	22,75			86,50	46,59	125,99	4,18		
Уплотненный полдник (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		
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		
	15853	Котлета рубленая (говядина,птица)	70	9,12	12,73	11,04	195,19	3,28	0,06	0,04	0,21	2,39			28,12	14,90	46,27	0,95		
314/2014 Дели плюс	13903	Каша гречневая вязкая	130	4,01	4,34	18,06	127,33	18,20	0,14	0,07		0,30			8,55	63,12	95,54	2,13		
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		
458/2011 Дели принт	13092	Ватрушка с повидлом	50	3,82	2,18	36,73	181,81	8,46	0,06	0,04	0,14	1,07			24,38	7,98	40,78	1,30		
		Итого:	550	19,53	21,72	94,79	652,73	29,93	0,32	0,20	17,77	19,59			97,60	110,75	232,03	6,76		
		Итого:	1 772	59,46	56,87	251,62	1 756,13	117,63	0,68	0,62	54,18	42,46			424,54	196,74	577,77	11,92		
Вторник																				
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																				
	14884	Батон с маслом и сыром	30/5/5	3,47	6,00	15,49	129,83	33,26	0,04	0,03	0,04	0,05			51,78	5,69	46,50	0,42		
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	193,76	0,06	0,37	0,37	2,32			85,28	13,17	170,76	18,84		
	14581	Какао с молоком	180	3,68	3,82	15,35	110,50	22,00	0,05	0,17	1,43				134,86	23,90	112,10	0,58		
		Итого:	380	17,90	23,27	38,64	435,58	249,02	0,16	0,59	7,84	2,49			281,52	48,15	335,96	21,16		
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																				
	14644	Снежок	180	5,00	4,63	19,98	141,53	37,00	0,06	0,24	1,67				223,85	27,75	173,90	0,19		
		Итого:	180	5,00	4,63	19,98	141,53	37,00	0,06	0,24	1,67				223,85	27,75	173,90	0,19		
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		
	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		
	15852	Запеканка картофельная с говядиной С	150	9,79	13,48	26,11	264,93	1,06	0,18	0,10	29,71	2,88			18,40	35,74	92,73	1,47		
	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		
	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:	630	21,11	29,45	76,24	702,37	9,86	0,40	0,25	93,18	22,82			106,47	85,52	242,03	5,46		
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																				
	360	Икра кабачковая (консервы)	30	0,60	2,80	2,43	37,32													
298/14 Дели плюс	15849	Голубцы ленивые из говядины с рисом	60	4,11	5,68	4,34	84,89	5,00	0,02	0,03	16,70	17,12			20,37	8,20	22,44	0,79		
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													
	13651	Вафли в асс 18 г.	18	1,03	5,22	11,16	95,74													
	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:	448	12,99	19,57	63,95	483,86	5,00	0,15	0,06	16,70	20,60			47,06	29,64	98,38	2,50		
		Итого:	1 638	57,00	76,91	198,81	1 763,34	300,88	0,77	1,14	119,39	45,90			658,89	191,06	850,26	29,31		
Среда																				
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																				
	14884	Батон с маслом и сыром	30/5/5	3,47	6,00	15,49	129,83	33,26	0,04	0,03	0,04	0,05			51,78	5,69	46,50	0,42		
	15364	Каша молочная геркулесовая жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	5,97	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:	427	11,03	16,38	55,58	413,87	73,46	0,24	0,31	2,13	0,56			262,03	67,97	293,05	1,74		
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																				
	15438	Напиток сыровоточный	180	0,05	0,09	17,10	69,41													
		Итого:	180	0,05	0,09	17,10	69,41													
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		
	15253	Фрикадельки из говядины из п/ф	70	12,73	10,81	8,00	180,15				0,68	1,11					0,05			
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		
ТТК	10381	Компот из сухофруктов	180			17,96	71,84								0,22			0,02		
	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:	700	29,78	23,15	94,92	707,18	7,00	0,47	0,19	14,83	8,00			86,23	52,49	147,70	6,31		
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																				
41/2011 Дели принт	13783	Салат из моркови с сахаром	40	0,50	0,04	4,65	20,92		0,02	0,03	1,92	0,18			10,43	14,59	21,12	0,27		
	14108	Десерт фруктовый (груша)	70	0,28	0,21	7,21	31,85		0,01	0,02	3,50	0,25	0,28	1,40	13,30	8,40	11,20	1,61		
	15867	Запеканка творожная с крошкой Дружба с молоком густенным	100/20	14,90	8,20	30,97	257,28	58,00	0,04	0,10	0,20	0,54			75,79	10,23	81,73	3,21		
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03		
	15937	Печеное сахарное	32	2,40	3,14	23,81	133,06													
		Итого:	442	18,08	11,58	76,61	483,03	58,00	0,08	0,14	5,62	0,98	0,28	1,40	99,82	33,22	114,05	5,13		
		Итого:	1 749	58,94	51,21	244,21	1 673,49	138,46	0,78	0,64	22,58	9,54	0,28	1,40	448,08	153,68	554,80	13,17		
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		
	14728	Батон с маслом	30/5	2,29	4,50	15,49	111,56	20,00	0,03	0,02		0,05			6,90	3,90	21,00	0,37		
	15282	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,84	6,14	19,48	156,52	36,00	0,08	0,22	1,82	0,26			171,57	22,16	140,52	0,40		
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:	455	16,02	18,12	52,06	435,37													

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	
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:			565	23,67	15,31	87,84	583,82	28,50	0,42	0,30	36,27	6,90		96,91	73,57	205,38	8,05		
Итого:			1 870	68,53	66,11	240,93	1 832,85	246,50	0,94	1,28	74,98	28,19		748,23	222,37	909,78	24,31		

Пятница

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

14884	Батон с маслом и сыром	30/5/5	3,47	6,00	15,49	129,83	33,26	0,04	0,03	0,04	0,05			51,78	5,69	46,50	0,42		
15375	Каша молочная кукурузная жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	6,26	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		
Итого:			427	11,33	12,92	64,61	419,97	72,42	0,15	0,29	2,06	0,07		249,46	27,61	187,70	1,72		

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)

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		
	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		
	15818	Биточки рубленые	60	7,81	10,90	9,44	167,11	2,80	0,05	0,04	0,18	2,05		23,75	12,73	39,51	0,81		
	15392	Картофельное пюре	130	2,86	4,37	19,15	127,38	22,16	0,14	0,11	22,49	0,16		41,93	28,75	85,48	1,07		
	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		
	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		
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42		14,10			1,17		
Итого:			665	22,33	26,91	77,14	640,01	44,46	0,47	0,35	47,01	7,45		167,10	90,81	281,34	7,14		

Уплотненный полдник (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		
	14118	Салат из моркови с яблоками	40	0,44	0,08	3,58	16,75		0,02	0,02	2,64	0,14		9,93	12,42	17,75	0,46		
	15881	Вареники ленивые отварные с молоком сгущ	120/20	5,79	1,72	29,01	261,02		0,01	0,03	0,20			64,03	6,87	46,26	0,04		
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92							0,30			0,03		
	15722	Печенье Овсяное	23	1,38	4,60	14,49	104,88												
Итого:			443	7,85	6,58	63,24	449,87		0,05	0,07	5,84	0,38		85,66	26,49	73,61	1,91		
Итого:			1 685	45,78	48,70	222,12	1 616,23	116,88	0,67	0,71	54,91	7,90		502,23	144,91	542,64	10,77		

Суббота

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

14884	Батон с маслом и сыром	30/5/5	3,47	6,00	15,49	129,83	33,26	0,04	0,03	0,04	0,05			51,78	5,69	46,50	0,42		
	15378	Каша молочная пшенная жидкая с сахарм и маслом	150/5/2	5,66	4,86	28,52	180,44	23,12	0,16	0,13	0,98	0,11		100,92	35,57	138,84	0,92		
	14581	Какао с молоком	180	3,68	3,82	15,35	110,50	22,00	0,05	0,17	1,43			134,86	23,90	112,10	0,58		
Итого:			377	12,81	14,68	59,36	420,77	78,38	0,24	0,33	2,45	0,16		287,56	65,16	297,44	1,92		

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

15438	Напиток сывороточный	180	0,05	0,09	17,10	69,41													
Итого:			180	0,05	0,09	17,10	69,41												

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		
	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		
	14850	Мякоть цыпленка тушеная в сметанном соусе	40/40	5,34	4,90	14,78	124,58	10,00	0,01	0,01	0,04	0,08		10,52	1,45	8,92	0,07		
	15058	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,74	6,49	39,63	251,86		0,30	0,14		2,42		15,35	198,89	207,20	4,66		
	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:			710	24,54	20,27	103,24	741,44	17,50	0,55	0,30	65,43	15,66		101,59	189,28	347,32	8,61		

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

	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		
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		
	15122	Зразы рубленые из говядины паровые	60	7,62	8,70	4,46	126,58	33,20	0,03	0,08	0,21	0,70		29,24	8,00	48,34	3,30		
	14974	Картофель запеченный 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		
	15532	Пряники в асс. 27г.	27	1,35	1,49	20,20	99,61												
Итого:			527	14,79	17,86	78,13	532,43	33,20	0,29	0,23	50,83	3,50		87,51	66,96	185,64	7,25		
Итого:			1 794	52,19	52,89	257,84	1 764,05	129,08	1,07	0,85	118,70	19,32		476,65	321,40	830,40	17,78		