

Согласовано _____

_____/_____/_____/

Согласовано
Директор ООО "ГАММА-плюс"

_____/ Т.В. Солоднева /

Цикличное меню Каршина

на период с 28.04.2025г. по 30.04.2025

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества						
				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)	Fe (мг)	
Понедельник																			
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
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	
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	
		Итого:	465	7,04	7,68	74,80	396,47		0,11	0,06	2,50	2,86			26,71	9,90	27,62	3,05	
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)																			
Табл.№24/94	13575	Помидор свежий	15	0,17	0,03	0,58	3,27		0,01	0,01	3,83	0,11			2,14	3,06	3,98	0,14	
	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	
	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	
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72			18,80			1,56	
		Итого:	675	20,44	25,94	79,83	634,55		0,24	0,13	36,66	27,92			82,15	66,69	158,46	3,90	
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																			
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	
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	
	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	
	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:	460	13,93	15,88	46,80	385,82		0,23	0,12	33,80	2,43			34,73	49,56	117,92	3,38	
		Итого:	1 800	42,41	49,70	221,63	1 503,44		0,60	0,34	76,96	33,42			157,59	134,15	318,00	13,13	
Вторник																			
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																			
	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	
	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	
	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:	485	13,70	12,66	64,04	424,90	100,00	0,28	0,25	1,05	3,07			80,64	74,94	260,21	12,38	
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																			
	13317	Десерт фруктовый яблоко	120	0,48	0,48	11,76	53,28		0,04	0,02	12,00	0,24			19,20	10,80	13,20	2,64	
		Итого:	120	0,48	0,48	11,76	53,28		0,04	0,02	12,00	0,24			19,20	10,80	13,20	2,64	
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																			
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	
	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	
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: 640 16,83 18,06 76,03 533,95 0,44 0,26 90,82 18,62 106,04 78,76 191,87 5,44

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	
	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	
	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	
	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:	580	7,08	7,72	66,74	364,82	0,19	0,12	25,91	5,19	0,56	2,80	103,59	59,00	189,77	7,41	
		Итого:	1 825	38,09	38,92	218,57	1 376,96	100,00	0,95	0,65	129,78	27,11	0,56	2,80	309,47	223,49	655,05	27,87

Среда

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

	13767	Десерт фруктовый (груша)	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,02	0,03	5,00	0,40			19,00	12,00	16,00	2,30
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
	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:	525	9,15	3,11	79,08	380,91	0,27	0,06	5,00	0,55			40,55	58,70	158,50	4,18

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	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
	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:	685	22,67	31,63	75,58	677,66	0,37	0,20	40,38	16,18			123,11	64,42	167,36	5,08

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
	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
	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
	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:	525	5,62	8,06	58,24	327,99	0,27	0,16	38,76	4,25			59,94	66,91	143,43	4,85
		Итого:	1 935	38,44	43,00	233,09	1 473,16	0,93	0,44	88,14	21,18			237,59	198,03	483,29	16,91