

Согласовано _____

Согласовано
Директор ООО "ГАММА-плюс"
Солодков И. П. /

Циклическое меню Сад 4-х разовое

на период с 30.06.2025г. по 04.07.2025

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)	Ca (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		
	14801	Каша молочная манная жидкая с печеньем	200	5,30	5,78	25,65	182,89	33,60	0,06	0,17	1,40	0,26		139,12	18,04	111,60	0,31		
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	12,80	81,00	0,12		
Итого:			420	11,56	14,67	57,93	417,01	84,86	0,14	0,34	2,61	0,31		297,20	36,33	239,10	0,85		
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																			
	15439	Напиток сывороточный	150	0,05	0,08	14,25	66,00												
Итого:			150	0,05	0,08	14,25	66,00												
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																			
ТТК	14807	Суп картофельный с рисом на кур. бульоне	200	5,23	5,32	14,15	125,39	7,48	0,10	0,06	13,78	1,02		25,41	24,84	83,58	1,05		
	15838	Шницель Любительский (курица,говядина)	70	9,10	10,30	7,00	157,10					1,78							
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		
МЗ4/04	6664	Помидор свежий	20	0,22	0,04	0,78	4,36		0,01	0,01	5,10	0,22	0,22	2,86	4,08	5,30	0,18		
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:			650	22,48	20,81	72,16	585,84	25,68	0,36	0,21	22,86	4,28	0,22	1,22	63,26	106,51	219,20	6,17	
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		
18/04	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		
	15513	Вареники с картофелем с маслом	150/5	6,99	7,80	41,77	265,24	0,02	0,00	0,01		0,02		1,20		1,50	0,01		
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85												
	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		
	13651	Вафли в асс 18 г.	18	1,03	5,22	11,16	95,74												
Итого:			473	10,36	15,99	68,58	459,62	0,02	0,08	0,05	8,60	1,70		22,71	21,39	46,48	2,24		
Итого:			1 693	44,45	51,54	212,91	1 508,47	110,56	0,57	0,58	34,17	6,28	0,22	1,22	383,16	164,23	501,77	9,25	
Вторник																			
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																			
	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		
	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		
	14638	Омлет натуральный	100	10,51	13,21	1,92	166,61	5,76	0,01	0,04	0,37	1,86		36,40	4,14	26,38	0,04		
	15537	Повидло порционное С	10	0,04		6,57	26,42		0,00	0,00		0,05		1,41	0,71	0,91	0,13		
	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:			345	14,71	19,49	36,39	379,76	36,76	0,08	0,16	2,14	2,24		116,64	24,43	109,34	0,77		
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																			
401/2014 Дели плюс	12821	Ряженка	150	4,47	3,85	6,47	78,39	30,80	0,03	0,20	0,46			190,96	21,56	141,68	0,15		
Итого:			150	4,47	3,85	6,47	78,39	30,80	0,03	0,20	0,46			190,96	21,56	141,68	0,15		
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																			
Таблица	10193	Огурец свежий порционный	15	0,11	0,02	0,29	1,78		0,00	0,00	1,07	0,02		2,60	2,14	4,59	0,08		
	15013	Суп с макаронными изделиями на кур. бульоне	200	4,37	6,32	12,25	123,37	5,20	0,05	0,03	2,13	2,06		13,07	7,73	42,72	0,55		
	14667	Фрикадельки рыбные запеченные с соусом молочным	75/15	13,41	6,50	5,64	134,71	28,56	0,11	0,13	0,11	1,62		64,11	7,74	43,37	2,44		
	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		
	14830	Напиток лимонный	180	0,13	0,01	6,42	26,33		0,01	0,00	5,70	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		
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	24,64	17,88	64,72	518,37	55,92	0,41	0,32	31,56	4,75		147,35	58,89	203,69	6,13		
Уплотненный полдник (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		
	15817	Биточки рубленые	70	9,10	12,71	11,00	194,81	3,26	0,05	0,04	0,21	2,39		27,64	14,83	46,02	0,95		
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92							0,30			0,03		
	13817	Плюшка Московская	30	2,56	2,10	16,78	104,21	2,00	0,04	0,01		1,10		5,76	3,73	20,97	0,49		
	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		
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		
Итого:			495	18,41	22,52	82,18	605,03	6,26	0,27	0,13	15,38	7,82		76,17	39,14	114,33	4,31		
Итого:			1 655	62,22	63,74	189,76	1 581,54	128,74	0,79	0,81	49,52	14,81		530,12	144,02	569,04	11,37		
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		
	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		
	14581	Какао с молоком	180	3,68	3,82	15,35	110,50	22,00	0,06	0,17	1,43			134,86	23,90	112,10	0,58		
Итого:			427	13,41	14,98	68,99	464,38	83,42	0,17	0,38	2,78	0,07		318,07	43,81	269,30	2,22		
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																			
	15439	Напиток сывороточный	150	0,05	0,08	14,25	66,00												
Итого:			150	0,05	0,08	14,25	66,00												
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																			
186.24/1996	13092	Помидор свежий	20	0,22	0,04	0,76	4,28		0,01	0,01	5,00	0,14		2,80	4,00	5,20	0,18		
	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		
ТТК	13333	Плов из мяса свинины	301/50	12,65	18,06	41,48	379,04		0,06	0,04	1,78	2,51		19,24	34,08	95,32	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:			630	22,07	26,19	78,54	638,14	8,00	0,35	0,23	90,45	25,42		125,70	87,74	237,85	4,83		
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																			
	14940	Салат из моркови с сахаром	40	0,05	0,04	2,15	9,16		0,02	0,03	2,02	0,52		10,95	15,32	22,18	0,29		
	15873	Пудинг из творога с молоком сгущ.Дружба	100/10	17,83	8,38	24,43	196,76	32,50	0,04	0,06	0,12	0,49		49,51	11,84	57,26	1,85		
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85												
	15722	Печенье Овсяное	23	1,38	4,60	14,49	104,88												
	13304	Десерт фруктовый яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40		0,03	0,02	10,00	0,03		16,00	9,00	11,00	2,20		
Итого:			453	18,78	13,45	80,89	356,05	32,50	0,09	0,11	12,13	1,84		76,45	36,16	90,43	4,34		
Итого:			1 660	55,30	54,70	212,68	1 524,58	123,92	0,62	0,72	65,36	26,53		520,23	167,70	578,58	11,39		
Четверг																			
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		
94/2014 Дели плюс	13560	Суп молочный с пшеном	200	5,92	6,46	18,84	157,16	36,00	0,12	0,22	1,82	0,07		173,29	32,91	163,97	0,68		
	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:			480	11,22	14,46	51,18	379,72	80,26	0,26	0,34	8,57	0,24		300,92	61,69	266,57	2,41		
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																			
401/2014 Дели плюс	12810	Кефир	150	4,47	3,85	6,16	77,15	30,80	0,06	0,26	1,08			1,85	21,56	138,60	0,15		
Итого:			150	4,47	3,85	6,16	77,15	30,80	0,06	0,26	1,08			1,85	21,56	138,60	0,15		
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																			
186.24/1996	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		
	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		

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
15362	Каша молочная ячневая с сахаром и маслом	200/5/2	4,67	4,86	22,72	154,09	27,68	0,09	0,17	1,28	0,32			135,81	23,84	157,99	0,49
395/2014 Дели плюс	12632	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: 427			11,13	13,74	55,00	388,21	78,94	0,17	0,33	2,48	0,37			295,89	42,13	285,49	1,03
15439	Напиток сыровоточный	150	0,05	0,08	14,25	66,00											
Итого: 150			0,05	0,08	14,25	66,00											

Обед 1 (с 3 до 7 лет)

14/2011 Дели плюс	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
	14790	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
	15903	Азу из свинины	30/150	10,80	18,45	19,18	285,98		0,13	0,08	21,35	2,84		20,54	26,91	69,76	1,17
	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
	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	11,84	59,43		0,05	0,02		0,42		14,10			1,17
Итого: 655			21,61	29,41	69,35	676,47	8,80	0,35	0,22	90,09	18,56		108,41	76,83	220,78	5,00	

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

	15772	Салат из моркови с яблоками	40	0,37	2,10	3,46	34,20		0,02	0,02	3,08	1,22					108,41	76,83	220,78	5,00
ТТК	12833	Десерт фруктовый (яблоко)	60	0,24	0,24	5,88	26,64		0,02	0,01	6,00	0,12			9,16	10,24	14,46		0,59	
	15867	Запеканка творожная с крошкой Дружба с молоком сгущенным	100/20	14,90	8,20	30,97	257,28	58,00	0,04	0,10	0,20	0,54			9,60	5,40	6,60		1,32	
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								75,79	10,23	81,73		3,21	
	13880	Печенье Сахарное 13 гр (1 шт)	13	1,00	2,34	8,70	59,86								0,30				0,03	
Итого: 413				16,61	12,88	58,99	417,90	58,00	0,08	0,13	9,28	1,88			94,85	25,87	102,79		5,15	
Итого: 1 645				49,30	58,12	197,58	1 548,59	145,74	0,59	0,68	101,85	20,81			499,15	144,82	609,05		11,18	