

Согласовано \_\_\_\_\_

Согласовано  
Директор ООО "ГАММА-плюс"

\_\_\_\_\_/ Т.В. Солоднева /

## Цикличное меню Каршина

на период с 31.03.2025г. по 04.04.2025

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)	
<b>Понедельник</b>																			
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																			
	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	
		<b>Итого:</b>	<b>465</b>	<b>7,04</b>	<b>7,68</b>	<b>74,80</b>	<b>396,47</b>		<b>0,11</b>	<b>0,06</b>	<b>2,50</b>	<b>2,86</b>			<b>26,71</b>	<b>9,90</b>	<b>27,62</b>	<b>3,05</b>	
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>																			
	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	
		<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>86,60</b>		<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,20</b>			<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>14,00</b>	<b>2,80</b>	
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																			
	360	Икра кабачковая (консервы)	30	0,60	2,80	2,43	37,32												
	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	
ТТК	10381	Компот из сухофруктов	180			17,96	71,84								0,22			0,02	
	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	
		<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>20,74</b>	<b>28,70</b>	<b>93,21</b>	<b>714,11</b>		<b>0,22</b>	<b>0,13</b>	<b>27,07</b>	<b>27,79</b>			<b>74,28</b>	<b>61,90</b>	<b>154,17</b>	<b>3,68</b>	
<b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b>																			
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	
	13868	Огурец свежий	25	0,18	0,03	0,49	2,94		0,01	0,01	1,82	0,03			4,42	3,64	7,80	0,13	
	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	
	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	
		<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>14,38</b>	<b>15,88</b>	<b>51,79</b>	<b>407,57</b>		<b>0,24</b>	<b>0,13</b>	<b>34,22</b>	<b>2,56</b>			<b>37,15</b>	<b>53,10</b>	<b>126,52</b>	<b>3,59</b>	
		<b>Итого:</b>	<b>1 825</b>	<b>43,16</b>	<b>52,45</b>	<b>240,01</b>	<b>1 604,75</b>		<b>0,60</b>	<b>0,34</b>	<b>67,79</b>	<b>33,41</b>			<b>152,14</b>	<b>132,90</b>	<b>322,31</b>	<b>13,12</b>	
<b>Вторник</b>																			
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																			
	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	
	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	
	13916	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,68		0,04	0,01					7,60	5,20	26,00	0,48	
		<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>11,48</b>	<b>6,23</b>	<b>70,14</b>	<b>382,49</b>	<b>100,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,22</b>	<b>1,05</b>	<b>0,69</b>			<b>45,11</b>	<b>40,29</b>	<b>181,33</b>	<b>11,13</b>	
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>																			
	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	
		<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,40</b>		<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10,00</b>	<b>0,03</b>			<b>16,00</b>	<b>9,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>	
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																			
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	
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42			14,10			1,17	
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: 630 16,15 17,93 72,05 514,14 0,43 0,26 90,82 16,32 101,34 78,76 191,87 5,05

**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
	15002	Десерт фруктовый (груша)	150	0,60	0,45	15,45	68,25		0,03	0,05	7,50	0,60		28,50	18,00	24,00	3,45
	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:	590	7,12	7,75	67,77	369,37		0,19	0,12	26,41	5,23		105,49	60,20	191,37	7,64	
	Итого:	1 805	35,15	32,31	219,76	1 310,41	100,00	0,77	0,62	128,28	22,26		267,94	188,25	575,57	26,02	

**Среда**

**Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)**

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:	425	8,75	2,81	68,78	335,41		0,25	0,03		0,15			21,55	46,70	142,50	1,88

**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
	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:	695	23,35	31,76	79,56	697,47		0,38	0,21	40,38	18,48			127,81	64,42	167,36	5,47

**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
	13319	Десерт фруктовый (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,84		0,03	0,02	11,00	0,22		17,60	9,90	12,10	2,42
	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
	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
	14668	Сушка 2шт		0,97	0,99	7,26	41,83										
	Итого:	550	15,63	20,23	53,80	459,76		0,27	0,16	42,00	4,34			52,74	66,58	139,07	5,23
	Итого:	1 870	48,73	55,00	222,33	1 579,24		0,92	0,42	86,38	23,17			216,10	185,70	462,94	15,38

**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
	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
	13916	Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,68		0,04	0,01				7,60	5,20	26,00	0,48
	Итого:	465	12,69	12,42	75,09	462,89	100,00	0,14	0,23		2,90			45,11	10,00	102,92	12,02

**Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)**

	15594	Десерт фруктовый (груша)	170	0,68	0,51	17,51	77,35		0,03	0,05	8,50	0,68		32,30	20,40	27,20	3,91
	Итого:	170	0,68	0,51	17,51	77,35		0,03	0,05	8,50	0,68			32,30	20,40	27,20	3,91

**Обед 1 (с 3 до 7 лет)**

	13868	Огурец свежий	25	0,18	0,03	0,49	2,94		0,01	0,01	1,82	0,03		4,42	3,64	7,80	0,13
	14388	Суп картофельный с горохом	250	5,96	3,05	19,57	129,62		0,25	0,08	11,63	1,33		30,42	35,53	87,68	2,04
	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
	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: 695 13,33 8,22 72,77 418,37 0,54 0,23 45,37 6,40 91,31 82,57 201,97 5,84

**Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)**

14/2011 Дели принт	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
	15230	Рыба навага припущенная А пбг	80	23,95	6,19	0,25	152,51		0,00	0,00	0,30	1,91		0,93	0,42	1,82	0,02
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
	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
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:	550	30,40	14,68	53,67	468,38		0,20	0,08	16,61	5,90		48,48	26,08	52,68	4,63
		Итого:	1 880	57,11	35,82	219,04	1 426,99	100,00	0,92	0,59	70,48	15,88		217,20	139,06	384,78	26,39

**Пятница**

**Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)**

	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
	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:	525	8,73	8,44	72,09	399,22		0,27	0,08	10,00	2,59		64,97	71,16	182,86	4,43

**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)**

	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
	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	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
ТТК	12805	Компот из ягод	180	0,18	0,07	19,28	78,48		0,01	0,01	36,00	0,13		7,02	5,58	5,94	0,29
	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:	660	19,40	25,11	96,81	690,83		0,25	0,15	77,90	27,23		103,92	75,17	179,32	4,29

**Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)**

	15018	Десерт фруктовый (груша)	180	0,72	0,54	18,54	81,90		0,04	0,05	9,00	0,72		34,20	21,60	28,80	4,14
	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
	15205	Макароны отварные с маслом растительным	150/5	5,78	5,68	37,01	222,25		0,09	0,02		3,01		15,86	8,75	46,98	0,89
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
		Итого:	650	9,20	9,62	84,76	462,40		0,21	0,12	13,76	6,13		82,61	60,07	134,61	6,93
		Итого:	2 035	38,33	43,37	273,86	1 639,06		0,75	0,37	105,66	36,15		265,49	214,39	510,79	18,45