

Согласовано \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Согласовано  
Директор ООО "ГАММА-плюс"

\_\_\_\_\_/ Т.В. Солоднева /

## Цикличное меню Каршина

на период с 02.05.2024г. по 03.05.2024

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мкг)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)		
<b>Четверг</b>																				
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																				
	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
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
Итого:			<b>415</b>	<b>5,36</b>	<b>1,31</b>	<b>63,25</b>	<b>286,24</b>			<b>0,07</b>	<b>0,03</b>			<b>0,18</b>			<b>11,54</b>	<b>26,21</b>	<b>86,48</b>	<b>0,86</b>
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>																				
ТТК	12906	Десерт фруктовый (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	39,96			0,03	0,02	9,00	0,18				14,40	8,10	9,90	1,98
Итого:			<b>90</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>8,82</b>	<b>39,96</b>			<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>9,00</b>	<b>0,18</b>				<b>14,40</b>	<b>8,10</b>	<b>9,90</b>	<b>1,98</b>
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																				
	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
	12843	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41			0,01	0,05	180,00	0,68				11,10	3,06	3,06	0,57
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24			0,07	0,03		2,72				18,80			1,56
77/2014 Дели плюс	13336	Суп картофельный	200	2,08	2,40	16,05	94,09			0,12	0,07	21,90	1,07				20,40	26,79	63,94	0,98
	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:			<b>685</b>	<b>11,45</b>	<b>10,28</b>	<b>89,66</b>	<b>496,99</b>			<b>0,36</b>	<b>0,22</b>	<b>217,21</b>	<b>9,04</b>				<b>116,09</b>	<b>67,55</b>	<b>228,57</b>	<b>4,96</b>
<b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b>																				
	360	Икра кабачковая (консервы)	30	0,60	2,80	2,43	37,32													
	13184	Десерт фруктовый (апельсин)	70	0,63	0,14	5,67	26,46			0,03	0,02	42,00	0,63	0,63	1,40		23,80	9,10	16,10	0,21
	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
	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
	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:			<b>485</b>	<b>16,09</b>	<b>18,73</b>	<b>61,72</b>	<b>479,79</b>			<b>0,26</b>	<b>0,15</b>	<b>72,00</b>	<b>3,22</b>	<b>0,63</b>	<b>1,40</b>		<b>59,23</b>	<b>60,36</b>	<b>140,82</b>	<b>4,84</b>
Итого:			<b>1 675</b>	<b>33,25</b>	<b>30,69</b>	<b>223,45</b>	<b>1 302,98</b>			<b>0,72</b>	<b>0,41</b>	<b>298,21</b>	<b>12,61</b>	<b>0,63</b>	<b>1,40</b>		<b>201,26</b>	<b>162,22</b>	<b>465,77</b>	<b>12,65</b>
<b>Пятница</b>																				
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																				
	13582	Десерт фруктовый (груша)	80	0,32	0,24	8,24	36,40			0,02	0,02	4,00	0,32				15,20	9,60	12,80	1,84
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
	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
Итого:			<b>495</b>	<b>8,32</b>	<b>2,76</b>	<b>71,88</b>	<b>345,64</b>			<b>0,26</b>	<b>0,05</b>	<b>4,00</b>	<b>0,47</b>				<b>34,85</b>	<b>55,00</b>	<b>148,80</b>	<b>3,60</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
Итого:			<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>																				
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
	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
	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
	15193	Картофель отварной м/р	150	3,00	5,01	24,45	154,85			0,18	0,11	30,00	2,11				18,86	34,73	87,88	1,38

	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
		<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>18,97</b>	<b>23,49</b>	<b>71,66</b>	<b>621,85</b>		<b>0,36</b>	<b>0,22</b>	<b>102,57</b>	<b>26,42</b>			<b>100,55</b>	<b>79,21</b>	<b>179,39</b>	<b>5,21</b>

**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			9,16	10,24	14,46	0,59
	15540	Филе куриное отварное А	60	0,03	0,00	0,16	0,77		0,00	0,00	0,19	0,00			13,84	1,06	3,81	0,12
	15431	Рис отварной	130	3,25	6,31	34,34	207,14		0,04	0,02		2,78			8,50	23,49	70,71	0,50
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
		<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>5,36</b>	<b>8,67</b>	<b>56,98</b>	<b>327,41</b>		<b>0,10</b>	<b>0,05</b>	<b>3,27</b>	<b>4,46</b>			<b>37,40</b>	<b>45,59</b>	<b>116,18</b>	<b>1,96</b>
		<b>Итого:</b>	<b>1 805</b>	<b>33,65</b>	<b>35,12</b>	<b>220,72</b>	<b>1 381,50</b>		<b>0,75</b>	<b>0,35</b>	<b>113,84</b>	<b>31,56</b>			<b>186,80</b>	<b>187,80</b>	<b>458,37</b>	<b>13,56</b>