

Согласовано _____

_____/_____/_____

Согласовано
Директор ООО "ГАММА-плюс"

_____/ Т.В. Солоднева /

Циклическое меню Каршина

на период с 22.04.2024г. по 27.04.2024

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (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										5,70	3,90	19,50	0,36
Итого:			415	6,84	7,53	69,65	373,72			0,10	0,05			2,66			17,21	3,90	19,62	1,90
Завтрак 2 (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
Итого:			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
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
	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
	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
	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
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:			670	9,80	12,06	80,06	467,97			0,25	0,15	35,23	24,09				97,90	75,04	181,61	4,59
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
	14087	Десерт фруктовый(апельсин)	60	0,54	0,12	4,86	22,68			0,02	0,02	36,00	0,12				20,40	7,80	13,80	0,18
	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
	14974	Картофель запеченый 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
	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:			485	15,48	18,51	56,81	455,72			0,27	0,16	80,85	4,39				66,61	62,82	149,02	2,74
Итого:			1 670	32,52	38,39	216,83	1 342,92			0,64	0,38	121,08	31,54				200,72	153,76	366,25	11,53
Вторник																				
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																				
	14545	Десерт фруктовый (банан)	70	1,10	0,37	15,33	68,99			0,03	0,04	7,30	0,29				5,84	30,66	20,44	0,44
	15201	Каша ячневая вязкая с сахаром	200/5	4,44	0,58	34,03	159,07			0,12	0,04		0,67				37,51	22,31	152,67	0,83
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:			495	8,54	2,10	79,90	372,65			0,19	0,08	7,30	0,96				51,25	58,17	199,11	1,78
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)																				
	360	Икра кабачковая (консервы)	30	0,60	2,80	2,43	37,32													
	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
ТТК	15249	Котлета Веста рыбная из минтая	70	9,65	8,93	5,68	141,65						1,78						0,14	
	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
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24			0,07	0,03		2,72				18,80			1,56

	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
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:			695	19,91	21,20	85,83	613,74		0,38	0,21	87,52	16,76		83,39	73,05	177,29	4,86

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

	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
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
	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
	15085	Каша кукурузная вязкая	150	3,44	5,74	29,47	183,32		0,05	0,03		2,33		11,98	0,22	0,86	1,15
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:			600	6,39	8,89	67,61	376,06		0,14	0,11	11,69	4,50		75,02	38,88	73,12	6,03
Итого:			1 990	35,83	32,39	253,55	1 449,05		0,74	0,42	110,51	22,42		223,66	178,10	463,52	15,47

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
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 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:			415	8,00	2,52	63,64	309,24		0,24	0,03		0,15		19,65	45,40	136,00	1,76

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

	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
Итого:			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

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
	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
	15205	Макаронные 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
	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
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	24,39	29,41	95,01	742,26		0,29	0,15	23,40	14,38		85,16	54,93	145,95	6,73

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

	13168	Десерт фруктовый (апельсин)	75	0,68	0,15	6,08	28,35		0,03	0,02	45,00	0,68	0,68	1,50	25,50	9,75	17,25	0,23
	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	
	15515	Капуста свежая тушеная	130	3,10	4,74	12,96	106,85		0,05	0,07	71,22	72,63		82,77	27,34	55,47	1,07	
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:			455	14,72	16,17	38,38	357,90		0,13	0,11	116,62	73,78	0,68	1,50	115,41	48,45	102,24	2,08
Итого:			1 705	47,71	48,54	212,48	1 477,65		0,70	0,33	147,52	88,90	0,68	1,50	248,72	166,78	408,18	14,01

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	
	13716	Десерт фруктовый (апельсин)	90	0,81	0,18	7,29	34,02		0,04	0,03	54,00	0,81	0,81	1,80	30,60	11,70	20,70	0,27
	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:			555	14,24	12,82	69,88	451,84	100,00	0,30	0,26	54,00	3,61	0,81	1,80	105,57	78,66	269,36	12,50

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)

	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
	15553	Филе индейки отварное	60	11,07	13,22	0,39	164,88		0,00	0,00	0,48	0,01		1,49	0,67	2,78	0,04
	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

	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
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
Итого:			670	21,55	25,20	85,66	655,60		0,30	0,16	32,44	8,20		70,85	72,24	183,81	4,27

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

	15598	Котлета рыбная Любительская С (навага)	80	16,45	5,45	4,40	132,43	25,00	0,03	0,06	1,42	1,61		14,42	11,41	39,81	2,88	
	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	
	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	
Итого:			490	21,09	10,37	52,45	387,47	25,00	0,26	0,18	35,42	3,92		47,71	59,41	151,61	6,57	
Итого:			1 915	57,87	48,59	228,19	1 581,52	125,00	0,88	0,62	125,85	15,93	0,81	1,80	238,13	218,30	618,78	26,13

Пятница

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

	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
Итого:			425	6,11	1,60	68,39	312,41		0,08	0,03		0,18		13,44	27,51	92,98	0,98

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

	13639	Десерт фруктовый (апельсин)	150	1,35	0,30	12,15	56,70		0,06	0,05	90,00	1,35	1,35	3,00	51,00	19,50	34,50	0,45
Итого:			150	1,35	0,30	12,15	56,70		0,06	0,05	90,00	1,35	1,35	3,00	51,00	19,50	34,50	0,45

Обед 1 (с 3 до 7 лет)

	15016	Салат Ароматный	40	0,50	4,04	1,33	43,65		0,01	0,01	10,43	10,80		35,15	7,38	16,90	0,40
	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
276/2014 Дели плюс	12859	Жаркое по-домашнему из цыплят	50/150	25,07	23,57	27,72	423,27	46,00	0,31	0,29	35,30	2,14		40,68	60,36	284,48	3,14
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
	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:			675	31,41	32,48	81,43	743,66	46,00	0,49	0,40	106,70	33,93		137,13	104,44	378,94	6,54

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	
	14108	Десерт фруктовый (груша)	70	0,28	0,21	7,21	31,85		0,01	0,02	3,50	0,28	0,28	1,40	13,30	8,40	11,20	1,61
	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	Макаронные 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	
	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:			515	9,07	8,43	75,03	412,26		0,19	0,10	10,34	5,15	0,28	1,40	68,06	46,27	115,61	6,42
Итого:			1 765	47,93	42,81	237,00	1 525,03	46,00	0,81	0,57	207,03	40,60	1,63	4,40	269,63	197,72	622,03	14,40

Суббота

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
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 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:			515	8,40	2,82	73,94	354,74		0,26	0,06	5,00	0,55		38,65	57,40	152,00	4,06

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)

	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
	15388	Плов из птицы	150	6,69	8,78	43,24	278,75		0,05	0,03	1,35	2,91		11,12	28,53	79,21	0,61
699/2004,Т К436/2008	12879	Напиток из апельсинов	180	0,18	0,04	7,59	31,44		0,01	0,01	11,88	0,04		6,91	2,57	4,55	0,08
	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	
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	
Итого:			630	14,09	19,34	94,61	608,83		0,31	0,17	38,18	10,53			74,18	78,93	194,74	4,31	
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																			
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	
	15553	Филе индейки отварное	60	11,07	13,22	0,39	164,88		0,00	0,00	0,48	0,01			1,49	0,67	2,78	0,04	
	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	
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	
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	
Итого:			520	16,33	21,20	51,43	461,88		0,26	0,14	40,08	3,82			43,76	57,70	136,74	3,89	
Итого:			1 865	39,82	43,56	240,18	1 512,05		0,85	0,40	87,25	15,10			170,59	202,02	497,48	15,06	