Согласовано _____

_____/_____/

МБУ «Гимназия №39»

OU=Директор, O="МБУ ""
Гимназия № 39""", CN=
Гранченко Дмитрий
Викторович, E=school39@
edu.tgl.ru
00e54ec70de4dcae76
2025.02.17 06:03:53+04'00'

Согласовано
Директор ООО "ГАММА-
_____ / Т.В. Солоднева /

Цикличное меню Сад 4-х разовое

на период с 03.03.2025г. по 07.03.2025

Сборник рецептур	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)
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
	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
	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:	427	11,33	12,92	64,61	419,97	72,42	0,15	0,29	2,08	0,07			249,46	27,61	187,70	1,72
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)																		
	360	Икра кабачковая (консервы)	30	0,60	2,80	2,43	37,32											
	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	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
	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	24,28	31,78	94,48	761,07	8,00	0,24	0,16	27,77	26,54			85,58	69,63	197,47	3,85
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
	14017	Винегрет овощной	40	0,57	2,48	3,49	36,55		0,02	0,02	4,30	1,13			10,13	8,75	18,88	0,36
	15846	Рулет мясной с луком и яйцом	80	8,42	9,24	8,44	150,65	25,10	0,04	0,07	5,07	0,69			36,75	11,07	53,80	2,75
	14974	Картофель запеченый с маслом растительным	130	2,93	5,08	23,68	152,96		0,18	0,10	29,30	2,14			17,59	33,87	85,66	1,34
	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
	15764	Мармелад в ассортименте	16	0,01	0,02	9,04	36,38											
		Итого:	526	14,02	17,35	59,80	451,40	25,10	0,30	0,22	44,67	4,54			79,67	69,89	192,12	6,50
		Итого:	1 788	49,68	62,12	233,13	1 698,45	105,52	0,69	0,67	74,50	31,15			414,71	167,14	577,29	12,07
Вторник																		
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
	14638	Омлет натуральный	100	10,51	13,21	1,92	168,61	5,76	0,01	0,04	0,37	1,86			36,40	4,14	26,38	0,04
	14581	Какао с молоком	180	3,66	3,82	15,35	110,50	22,00	0,05	0,17	1,43				134,86	23,90	112,10	0,58
	13097	Десерт фруктовый яблоко	80	0,32	0,32	7,84	35,52		0,02	0,02	8,00	0,02			12,60	7,20	8,80	1,76
		Итого:	400	17,98	23,35	40,60	444,46	61,02	0,12	0,26	9,84	1,94			235,64	40,93	193,78	2,80
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)																		
33/2011 Дели принт	13493	Салат из свеклы	60	0,90	3,66	5,28	57,63		0,01	0,02	6,00	1,66			22,20	13,20	25,87	0,84
	14835	Суп из овощей на кур.бульоне	200	5,15	6,44	9,32	115,82	7,50	0,09	0,08	18,27	9,10			33,00	22,87	77,00	1,00
	15901	Запеканка картофельная с навагой	160	11,74	11,45	26,93	257,72		0,19	0,11	30,70	4,75			19,41	37,95	96,21	1,62
	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
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:	660	22,43	22,40	80,81	614,60	7,50	0,42	0,26	94,81	18,83			108,15	90,99	238,09	6,02
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
	15391	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,89	2,05	3,72	36,90		0,01	0,01	14,32	0,06			23,57	7,98	16,74	0,32
286/2014 Дели плюс	15837	Тефтели мясные с соусом сметанным	60/60	7,02	10,22	8,85	155,45	17,40	0,04	0,04	1,42	1,08			36,14	9,86	42,05	0,49
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
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
	14743	Булочка Молочная	50	4,41	3,61	24,58	148,47	4,08	0,07	0,05	0,27	1,58			32,19	7,69	45,27	0,44
		Итого:	540	18,05	20,48	74,23	553,44	39,68	0,30	0,19	16,00	3,47			106,34	99,65	226,81	4,13
		Итого:	1 750	62,92	70,08	202,11	1 690,88	139,00	0,86	0,91	121,11	24,23			641,29	253,13	800,36	13,11
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
	15377	Каша молочная пшенная жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	7,54	6,00	36,35	229,53	28,16	0,21	0,17	1,31	0,14			134,23	47,42	184,90	1,21
	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:	427	12,61	13,76	62,81	425,45	72,42	0,27	0,28	2,06	0,19			252,26	60,81	280,90	1,72
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)																		
	14729	Салат Степной	60	0,97	2,37	5,10	45,58		0,04	0,03	5,68	1,11			14,72	12,83	29,69	0,45
	15640	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	200	5,11	7,36	9,74	125,61	8,00	0,06	0,07	15,52	9,09			42,51	23,46	74,40	1,21
	15257	Гуляш из отварного мяса говядины	40/40	12,91	14,51	2,62	192,71		0,05	0,10	0,80	1,82			16,43	1,90	8,03	1,91
	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
	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:	725	28,67	30,62	83,17	722,89	8,00	0,45	0,33	40,20	16,99			145,40	73,94	222,29	7,25
Уплотненный полдник (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
	15756	Сырники классические со сгущеным молоком	100/20	13,65	10,21	43,21	319,39		0,01	0,03	0,20	1,55			62,14	6,94	46,79	0,04
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85											
	13146	Конфеты вафельные Дивная Дарёнка 25г.	25	1,13	8,00	14,25	133,52											
		Итого:	445	15,38	18,72	69,25	507,04		0,05	0,05	12,20	1,79			81,34	17,74	59,99	2,68
		Итого:	1 747	56,71	63,18	229,47	1 721,38	80,42	0,76	0,67	54,47	18,97			479,00	152,49	563,17	11,65
Четверг																		
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
	14805	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,50	94,00	0,02	0,13		0,18			10,80	6,00	43,60	0,64
	14867	Суп молочный гречневый	200	6,09	6,46	17,34	151,85	36,00	0,13	0,24	1,82	0,15			172,17	51,63	174,37	1,22
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	12,60	81,00	0,12
		Итого:	435	13,72	16,14	49,76	399,19	168,00	0,22	0,52	2,99	0,38			298,17	74,13	319,97	2,35
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)																		
54/2014 Дели плюс	13965	Икра морковная	60	1,08	3,07	6,11	56,37		0,04	0,05	3,40	1,54			17,44	19,72	32,33	0,55
	14864	Суп гороховый на кур.бульоне	200	8,07	3,67	15,85	128,70	7,00	0,22	0,09	9,85	0,36			37,09	32,94	101,49	1,96
	15494	Пельмени отварные "МясБери" с курицей, с маслом	150	20,21	13,70	34,40	341,74	8,00	0,00	0,00		0,02			4,16	0,22	1,35	0,03
	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
	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
		Итого:	655	34,35	21,22	92,62	698,82	15,00	0,40	0,20	19,01	5,25			90,42	68,10	169,49	5,10
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
33/2011 Дели принт	13493	Салат из свеклы	60	0,90	3,66	5,28	57,63		0,01	0,02	6,00	1,66			22,20	13,20	25,87	0,84
	15576	Биточки рыбные с овощами запеченные	80	16,44	9,00	7,12	175,21	35,15	0,04	0,07	4,79	6,27			79,80	13,76	68,32	1,52
	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
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03
460/2011 Дели принт	12899	Крендель сахарный	50	4,04	7,44	31,25	208,17	11,50	0,06	0,05	0,13	3,24			20,71	6,38	40,65	1,35
	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	26,37	24,72	86,70	674,76	68,81	0,31	0,27	33,41	11,90			171,95	75,59	254,33	6,71
		Итого:	1 765	78,91	65,92	235,24	1 849,92	282,61	0,98	1,26	56,48	17,53			562,39	239,38	882,39	13,32
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

	15364	Каша молочная геркулесовая жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	5,97	8,62	29,13	217,95	29,20	0,18	0,19	1,38	0,51			143,99	54,58	197,05	1,23
	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	0,06
		Итого:	427	11,03	16,38	55,58	413,87	73,46	0,24	0,31	2,13	0,56			262,03	67,97	293,05	1,74
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	12940	Салат Здоровье	50	0,87	9,05	3,46	98,77		0,03	0,02	3,80	4,11			14,16	12,77	24,76	0,45
	14796	Суп лапша домашняя на кур. бульоне	200	6,75	8,50	11,45	149,29	19,50	0,06	0,06	2,34	2,06			29,34	10,83	69,10	1,71
	15244	Плов из говядины п/ф	30/150	12,85	14,41	39,99	341,09		0,09	0,11	1,31	3,06			21,97	31,27	88,66	2,08
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:	670	25,09	32,82	99,14	792,25	19,50	0,29	0,25	43,45	12,54			96,89	71,24	215,66	6,80
Уплотненный полдник (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
	15877	Пудинг из творога с молоком сгущ.Дружба	120/10	21,39	10,05	29,31	293,25	39,00	0,04	0,07	0,14	0,54			58,93	14,11	68,28	2,22
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85											
	13321	Печенье Сахарное 13г. в ассорт 2шт	26	1,68	4,80	15,84	113,28											
		Итого:	456	23,67	15,36	56,93	460,66	39,00	0,08	0,09	12,14	0,78			78,13	24,91	81,48	4,86
		Итого:	1 703	59,84	64,64	225,90	1 732,78	131,96	0,61	0,65	57,72	13,88			437,05	164,12	590,19	13,40