

Общество с ограниченной ответственностью «ГАММА-плюс»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель

М.В. Солоднёва
Кичашев



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «ГАММА-плюс»

Солоднёва Т.В. Солоднёва

Примерное цикличное меню для организации питания детей, в возрасте с 3 до 7 лет, посещающих с 12-часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения г.о. Тольятти, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

РАЗРАБОТЧИКИ:

Зам. директора по производству

А.П. Замотин А.П. Замотин

Технолог *О.Г. Филатова* О.Г. Филатова

Технолог *Е.М. Семенова* Е.М. Семенова

г.о. Тольятти



Циклическое меню Сад 4-х разовое основное

на период с 01.12.2025г. по 05.12.2025

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества						ХЕ
				Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	А (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	С (мг)	Е (мг)	Zn (мкг)	I (мкг)	Са (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	
395/2014 Дели плюс	15366	Каша молочная манная жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	6,25	5,14	31,72	198,13	29,12	0,09	0,17	1,37	0,48			134,61	20,39	122,05	0,44	
	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:			427	12,51	14,02	64,00	432,26	80,38	0,16	0,34	2,58	0,53			294,69	38,68	249,55	0,98	
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																			
	15438	Напиток сывороточный	180	0,05	0,09	17,10	69,41												
Итого:			180	0,05	0,09	17,10	69,41												
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																			
	360	Икра кабачковая (консервы)	30	0,60	2,80	2,43	37,32												
	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	
	15541	Котлета рубленая из говядины из п/ф 86 гр	70	10,70	16,67	11,18	237,55					1,55					0,07		
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	
	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:			675	26,04	32,33	87,68	745,85	7,50	0,39	0,21	36,27	17,81			113,26	57,81	182,20	5,01	
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	
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	
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	
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03	
469/2014 Дели плюс	12853	Булочка домашняя	50	4,30	7,01	31,50	206,29	5,20	0,07	0,04	0,18	3,18			24,92	7,58	44,03	0,70	
	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:			540	19,55	28,05	102,38	740,13	5,20	0,20	0,12	12,96	7,40			76,06	67,56	191,60	4,36	
Итого:			1 822	58,15	74,49	271,17	1 987,64	93,08	0,75	0,67	51,81	25,74			484,02	164,05	623,25	10,36	
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	
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	
	14638	Омлет натуральный	100	10,51	13,21	1,92	168,61	193,76	0,06	0,37	0,37	2,32			85,28	13,17	170,76	18,84	
	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:			390	15,86	21,25	35,23	395,61	238,02	0,14	0,50	8,13	2,51			214,51	32,85	274,46	20,88	
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																			
	14644	Снежок	180	5,00	4,63	19,98	141,53	37,00	0,06	0,24	1,67				223,85	27,75	173,90	0,19	
Итого:			180	5,00	4,63	19,98	141,53	37,00	0,06	0,24	1,67				223,85	27,75	173,90	0,19	
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	6,58	19,88	0,30	
	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	
	14850	Мякоть цыпленка тушеная в сметанном соусе	40/40	5,34	4,90	14,78	124,58	10,00	0,01	0,01	0,04	0,08			10,52	1,45	8,92	0,07	
	15058	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,74	6,49	39,63	251,86		0,30	0,14		2,42			15,35	138,89	207,20	4,66	
	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:			710	24,42	21,11	98,92	683,38	18,00	0,52	0,29	25,24	15,53			108,98	184,91	337,91	8,62	
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	
	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	
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85												
	15764	Мармелад в ассортименте	16	0,01	0,02	9,04	36,38												
	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:			481	19,42	13,23	51,49	402,67	50,72	0,32	0,27	36,92	2,40			136,61	57,98	179,60	4,73	
Итого:			1 761	64,69	60,22	205,62	1 623,19	343,74	1,03	1,30	71,96	20,44			683,95	303,49	965,88	34,42	
Среда																			
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	
395/2014 Дели плюс	15656	Каша молочная пшеничная жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	5,14	4,92	23,45	158,61	28,16	0,10	0,17	1,31	0,02			130,69	14,18	91,55	1,07	
	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:			422	10,22	12,30	55,73	374,46	66,16	0,17	0,32	2,48	0,07			245,89	30,68	193,55	1,56	
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)																			
22/11 Дели ПРИНТ	13976	Салат из картофеля с солеными огурцами Я	40	0,58	2,09	3,66	35,79		0,03	0,02	4,65	0,96			8,11	9,24	18,83	0,31	
	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	
	15818	Биточки рубленые	60	7,81	10,90	9,44	167,11	2,80	0,05	0,04	0,18	2,05			23,75	12,73	39,51	0,81	
	15515	Капуста свежая тушеная	130	3,10	4,74	12,98	106,85		0,05	0,07	71,22	72,63			82,77	27,34	55,47	1,07	
	14802	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	
	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:			675	23,30	27,08	78,51	695,91	22,30	0,32	0,24	121,59	81,15			177,83	80,34	224,03	6,68	
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																			
	14332	Десерт фруктовый (банан)	80	1,50	0,50	21,00	94,50		0,04	0,05	10,00	0,40			8,00	42,00	28,00	0,60	
	14118	Салат из моркови с яблоками	40	0,44	0,08	3,58	16,75		0,02	0,02	2,84	0,14			9,93	12,42	17,75	0,46	
	15941	Пудинг из творога Дружба с повидлом	120/20	10,46	5,19	21,48	186,36	30,00	0,01	0,06		1,07			10,72	3,04	25,36	3,28	
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03	
	15937	Печенье сахарное	32	2,40	3,14	23,81	133,06												
Итого:			472	14,79	8,90	79,85	470,59	30,00	0,07	0,13	12,64	1,61			28,95	57,47	71,11	4,37	
Итого:			1 719	48,36	48,36	228,34	1 609,96	118,46	0,56	0,70	136,71	82,83			452,68	168,48	488,69	12,60	
Четверга																			
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	
	14944	Суп молочный геркулесовый	200	5,55	6,67	15,62	144,75	36,00	0,11	0,22	1,82	0,21			174,77	35,08	165,96	0,58	
	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:			420	10,62	14,43	42,07	340,67	80,26	0,17	0,34	2,57	0,26			292,80	48,47	261,96	1,08	
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																			
401/2014 Дели плюс	12821	Яженка	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)																			
	14060	Икра морковная																	

	Итого:	590	18,09	24,78	109,11	731,83	25,80	0,36	0,16	11,71	8,68			105,19	80,90	236,31	6,02	
	Итого:	1 820	55,34	70,17	245,46	1 834,72	144,86	1,00	1,03	255,58	37,39			707,03	241,51	872,20	13,30	

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	
	15569	Каша молочная рисовая жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	5,23	5,14	32,77	198,26	29,12	0,07	0,17	1,37	0,14		131,65	30,29	142,22	0,45	
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:	427	11,50	14,02	65,05	432,38	80,38	0,14	0,34	2,58	0,19		291,73	48,58	269,72	0,99	

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

	15924	Коктейль мол.Милкшейк	150	4,28	2,30	17,14	106,38											
		Итого:	150	4,28	2,30	17,14	106,38											

Обед 1 (с 3 до 7 лет)

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	
	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	
288/2011	15816	Фрикадельки мясные	60	6,84	9,56	4,45	175,00	0,24	0,02	0,01	0,42	1,33		5,94	5,63	15,84	0,36	
317 529/1997	14224	Гороховое пюре	130	14,68	4,32	30,69	220,37	18,20	0,57	0,12		0,36		62,56	56,33	146,27	4,50	
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	
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72		18,80			1,56	
		Итого:	670	31,10	23,58	87,06	728,63	23,64	0,78	0,23	10,62	8,11		127,50	92,96	253,77	9,18	

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

41/2011 Дели принт	13620	Десерт фруктовый (груша)	60	0,24	0,18	6,18	27,30		0,01	0,02	3,00	0,24		11,40	7,20	9,60	1,38	
	13089	Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,06	6,97	31,39		0,03	0,04	2,88	0,23		15,64	21,89	31,68	0,41	
	15872	Запеканка творожная с крошкой Дружба с молоком сгущенным	120/20	17,90	9,84	31,17	284,84	69,60	0,05	0,11	0,20	0,65		78,15	10,90	88,82	3,84	
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92							0,30			0,03	
	13651	Вафли в асс 18 г.	18	1,03	5,22	11,16	95,74											
		Итого:	458	19,92	15,30	65,46	479,19	69,60	0,09	0,17	6,08	1,12		105,49	39,99	130,10	5,67	
		Итого:	1 705	66,80	55,20	234,70	1 746,58	173,62	1,01	0,74	19,28	9,43		524,73	181,53	653,59	15,83	