

Общество с ограниченной ответственностью «ГАММА-плюс»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель *М.В. Соловьева, Соловьева*



Кирсанова М.В.

Соловьева

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «ГАММА-плюс»

Соловьева Т.В. Соловьева



Примерное циклическое 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

Замотин А.П. Замотин

Технолог *Филатова* О.Г. Филатова

Технолог *Семенова* Е.М. Семенова

г.о. Тольятти

Согласовано _____



/ Солоднев И. П.

Циклическое меню Сад 4-х разовое основное

на период с 01.12.2025 г. по 05.12.2025

Сборник рецептур	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины				Минеральные вещества						ХЕ
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	С (мг)	Е (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	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		
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		
395/2014 Дели плюс	12832	Кофеинный 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	160	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												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)																		
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	
177К	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	0,18	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	191,50	4,36	
		Итого:	1822	58,15	74,49	271,17	1987,64	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	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		
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	Снекок	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	8,58	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			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	883,38	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:	1761	64,69	60,22	205,62	1623,19	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		
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		
395/2014 Дели плюс	12832	Кофеинный 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	10,63	69,10	1,71		
15818	Биточки рубленые	60	7,81	10,90	9,44	167,11	2,80	0,05										

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 Кафеинный 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 прннт	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	2,08		13,07	7,73	42,72	0,55
288/2011	15816 Фрикадельки мясные	60	6,64	9,56	4,45	175,00	0,24	0,02	0,01	0,42	1,33		5,94	5,63	15,64	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 прннт	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