

Общество с ограниченной ответственностью «ГАММА-плюс»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель

*М.В. Фроловский сад № 104, Соловухина*

*Никаноров* *Никаноров*



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «ГАММА-плюс»

*Солоднева* Т.В. Солоднева

**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

*А.П. Замотин* А.П. Замотин

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

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

Согласовано \_\_\_\_\_



/ Соловьев И. П.

## Циклическое меню Сад 4-х разовое основное

на период с 08.12.2025г. по 12.12.2025

| Сборник рецептов                   | Код                  | Наименование                                       | Выход                                      | Пищевая ценность |       |             |          | Витамины  |            |            |           |           | Минеральные вещества |           |            |            |           |            | ХЕ   |  |
|------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------|-------|-------------|----------|-----------|------------|------------|-----------|-----------|----------------------|-----------|------------|------------|-----------|------------|------|--|
|                                    |                      |                                                    |                                            | Белок            | Жиры  | Угле-<br>ды | Кал      | A<br>(мг) | B1<br>(мг) | B2<br>(мг) | C<br>(мг) | E<br>(мг) | Zn<br>(мг)           | I<br>(мг) | Ca<br>(мг) | Mg<br>(мг) | P<br>(мг) | Fe<br>(мг) |      |  |
| Понедельник                        |                      |                                                    |                                            |                  |       |             |          |           |            |            |           |           |                      |           |            |            |           |            |      |  |
| Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)           |                      |                                                    |                                            |                  |       |             |          |           |            |            |           |           |                      |           |            |            |           |            |      |  |
|                                    | 14884                | Батон с маслом и сыром                             | 3095                                       | 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 | 200952                                     | 6,26             | 5,16  | 38,15       | 224,06   | 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      |           |                      |           | 86,25      | 7,70       | 49,50     | 0,08       |      |  |
|                                    |                      | Итого:                                             | 427                                        | 11,33            | 12,92 | 64,61       | 419,97   | 72,42     | 0,15       | 0,20       | 2,06      | 0,07      |                      |           | 249,46     | 27,61      | 187,70    | 1,72       |      |  |
| Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)           |                      |                                                    |                                            |                  |       |             |          |           |            |            |           |           |                      |           |            |            |           |            |      |  |
|                                    | 15438                | Напиток сыровоточный                               | 180                                        | 0,05             | 0,09  | 17,10       | 89,41    |           |            |            |           |           |                      |           |            |            |           |            |      |  |
|                                    |                      | Итого:                                             | 180                                        | 0,05             | 0,09  | 17,10       | 89,41    |           |            |            |           |           |                      |           |            |            |           |            |      |  |
| Обед 1 (с 3 до 7 лет)              |                      |                                                    |                                            |                  |       |             |          |           |            |            |           |           |                      |           |            |            |           |            |      |  |
|                                    | 13337                | Салат Стелло                                       | 40                                         | 0,65             | 1,58  | 3,40        | 30,39    |           | 0,03       | 0,02       | 3,82      | 0,74      |                      |           | 10,25      | 0,58       | 19,88     | 0,30       |      |  |
|                                    | 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       | 25,87     | 20,81     |                      |           | 47,78      | 22,85      | 74,12     | 1,03       |      |  |
|                                    | 15928                | Биточки куриные                                    | 70                                         | 7,70             | 4,20  | 10,50       | 110,60   |           |            |            |           | 0,89      |                      |           |            |            |           |            |      |  |
|                                    | 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       |      |  |
|                                    | 10381                | Компот из сухофруктов                              | 180                                        |                  |       |             | 17,84    |           |            |            |           |           |                      |           | 0,22       |            |           |            |      |  |
|                                    | 12794                | Хлеб пшеничный                                     | 20                                         | 1,72             | 0,16  | 9,04        | 45,38    |           | 0,05       | 0,02       |           | 0,46      |                      |           | 5,80       | 10,80      | 27,30     | 0,72       |      |  |
|                                    | 12846                | Хлеб ржаной                                        | 30                                         | 2,04             | 0,39  | 11,94       | 59,43    |           | 0,05       | 0,02       |           | 0,42      |                      |           | 14,10      |            |           | 1,17       |      |  |
|                                    |                      | Итого:                                             | 690                                        | 21,12            | 19,32 | 97,57       | 648,62   | 8,00      | 0,26       | 0,17       | 31,69     | 25,83     |                      |           | 94,43      | 75,52      | 219,49    | 3,97       |      |  |
| Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет) |                      |                                                    |                                            |                  |       |             |          |           |            |            |           |           |                      |           |            |            |           |            |      |  |
|                                    | 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       | 9,80      | 1,38       |      |  |
|                                    | 330011 Дели прент    | 12801                                              | Салат из свеклы                            | 40               | 0,60  | 2,44        | 3,52     | 38,42     |            | 0,01       | 0,02      | 4,00      | 1,11                 |           | 14,80      | 0,80       | 17,25     | 0,58       |      |  |
|                                    | 14677                | Рулет мясной с луком и яйцом                       | 60                                         | 6,35             | 6,95  | 8,21        | 131,22   | 19,50     | 0,03       | 0,05       | 5,23      | 1,39      |                      |           | 27,39      | 6,18       | 46,72     | 2,12       |      |  |
|                                    | 3602014 Дели прент   | 14974                                              | Картофель запеченный с маслом растительным | 130              | 2,93  | 5,08        | 25,88    | 150,96    |            | 0,18       | 0,10      | 29,36     | 2,14                 |           | 17,59      | 33,87      | 85,86     | 1,34       |      |  |
|                                    | 12824                | Чай с сахаром                                      | 180                                        |                  |       |             | 9,98     | 39,92     |            |            |           |           |                      |           | 0,30       |            |           | 0,03       |      |  |
|                                    | 12794                | Хлеб пшеничный                                     | 20                                         | 1,72             | 0,16  | 9,04        | 45,38    |           | 0,05       | 0,02       |           | 0,46      |                      |           | 5,80       | 10,80      | 27,30     | 0,72       |      |  |
|                                    | 15958                | Печенье сдобное по-домашнему                       | 24                                         | 1,65             |       |             | 13,50    | 117,30    |            |            |           |           |                      |           |            |            |           |            |      |  |
|                                    |                      | Итого:                                             | 814                                        | 13,49            | 22,21 | 72,41       | 592,98   | 39,50     | 0,27       | 0,31       | 39,63     | 5,34      |                      |           | 77,88      | 88,83      | 198,43    | 6,15       |      |  |
|                                    |                      | Итого:                                             | 1 511                                      | 45,99            | 55,54 | 251,68      | 1 690,50 | 99,92     | 0,68       | 0,67       | 73,58     | 31,25     |                      |           | 426,90     | 171,90     | 578,61    | 11,84      |      |  |
| Вторник                            |                      |                                                    |                                            |                  |       |             |          |           |            |            |           |           |                      |           |            |            |           |            |      |  |
| Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)           |                      |                                                    |                                            |                  |       |             |          |           |            |            |           |           |                      |           |            |            |           |            |      |  |
|                                    | 14884                | Батон с маслом и сыром                             | 3095                                       | 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       |      |  |
|                                    | 14545                | Десерт фруктовый (банан)                           | 70                                         | 1,10             | 0,37  | 15,33       | 68,99    |           | 0,03       | 0,04       | 7,30      | 0,29      |                      |           | 5,84       | 30,86      | 20,44     | 0,44       |      |  |
|                                    | 14638                | Омлет натуральный                                  | 180                                        | 16,51            | 13,21 | 1,80        | 189,61   | 193,76    | 0,06       | 0,37       | 5,37      | 2,32      |                      |           | 85,28      | 13,17      | 176,78    | 18,64      |      |  |
|                                    | 3602014 Дели прент   | 12832                                              | Кофейный напиток с молоком                 | 180              | 2,79  | 2,89        | 16,79    | 104,39    | 18,00      | 0,04       | 0,14      | 1,17      |                      |           | 108,30     | 12,80      | 81,00     | 0,12       |      |  |
|                                    |                      | Итого:                                             | 390                                        | 17,87            | 22,46 | 49,53       | 471,72   | 245,92    | 0,15       | 0,38       | 8,88      | 2,66      |                      |           | 251,20     | 62,11      | 318,78    | 19,82      |      |  |
| Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)           |                      |                                                    |                                            |                  |       |             |          |           |            |            |           |           |                      |           |            |            |           |            |      |  |
|                                    | 14844                | Снежок                                             | 180                                        | 5,60             | 4,63  | 19,98       | 141,53   | 37,00     | 0,06       | 0,34       | 1,67      |           |                      |           | 223,85     | 27,75      | 173,90    | 6,19       |      |  |
|                                    |                      | Итого:                                             | 180                                        | 5,60             | 4,63  | 19,98       | 141,53   | 37,00     | 0,06       | 0,34       | 1,67      |           |                      |           | 223,85     | 27,75      | 173,90    | 6,19       |      |  |
| 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      | 0,75       | 19,86     | 0,36       |      |  |
|                                    | 14835                | Суп из овощей на кур.бульоне                       | 200                                        | 5,15             | 6,44  | 9,32        | 115,82   | 7,50      | 0,09       | 0,06       | 18,27     | 9,10      |                      |           | 33,00      | 22,87      | 77,00     | 1,00       |      |  |
|                                    | 15813                | Запеканка картофельная с мяном                     | 180                                        | 10,32            | 11,15 | 28,93       | 249,34   |           | 0,14       | 0,16       | 30,70     | 4,75      |                      |           | 36,61      | 37,95      | 98,21     | 1,86       |      |  |
|                                    | 3702014              | 12867                                              | Компот из яблок                            | 180              | 0,18  | 0,16        | 11,18    | 48,66     |            | 0,01       | 0,01      | 4,08      | 0,08                 |           |            | 6,74       | 3,67      | 4,49       | 0,92 |  |
|                                    | 12807                | Хлеб ржаной                                        | 40                                         | 2,72             | 0,52  | 13,92       | 79,24    |           | 0,07       | 0,03       |           | 2,73      |                      |           | 18,80      |            |           | 1,56       |      |  |
|                                    | 671                  | Хлеб пшеничный                                     | 25                                         | 2,13             | 0,25  | 13,92       | 66,45    |           | 0,06       | 0,02       |           | 0,38      |                      |           | 7,00       | 13,50      | 34,00     | 0,90       |      |  |
|                                    |                      | Итого:                                             | 645                                        | 21,05            | 21,00 | 80,77       | 598,25   | 7,50      | 0,49       | 0,31       | 57,34     | 18,30     |                      |           | 112,28     | 86,74      | 232,58    | 6,76       |      |  |
| Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет) |                      |                                                    |                                            |                  |       |             |          |           |            |            |           |           |                      |           |            |            |           |            |      |  |
|                                    | 30914 Дели прент     | 12815                                              | Салат из свежей капусты                    | 40               | 0,62  | 2,03        | 3,76     | 35,81     |            | 0,01       | 0,02      | 14,42     | 15,12                |           | 19,25      | 0,75       | 12,64     | 0,25       |      |  |
|                                    | 3602014 Дели прент   | 15837                                              | Тедтели мясные с соусом сметанным          | 6090             | 7,02  | 10,22       | 8,85     | 156,45    | 17,40      | 0,04       | 0,04      | 1,42      | 1,08                 |           | 36,14      | 0,86       | 42,05     | 0,49       |      |  |
|                                    | 31702014 Дели прент  | 15847                                              | Макаронные отварные                        | 1305             | 5,01  | 5,59        | 32,08    | 198,81    |            | 0,08       | 0,02      | 2,90      |                      |           | 19,89      | 7,04       | 41,94     | 0,82       |      |  |
|                                    | 3602014 Дели прент   | 12824                                              | Чай с сахаром                              | 180              |       |             | 9,98     | 39,92     |            |            |           |           |                      |           | 0,30       |            |           | 0,03       |      |  |
|                                    | 15229                | Пряник в ас. 30гр                                  | 30                                         | 1,56             | 1,65  | 22,50       | 110,85   |           |            |            |           |           |                      |           |            |            |           |            |      |  |
|                                    | 671                  | Хлеб пшеничный                                     | 25                                         | 2,13             | 0,25  | 13,92       | 66,45    |           | 0,06       | 0,02       |           | 0,38      |                      |           | 7,00       | 13,50      | 34,00     | 0,90       |      |  |
|                                    |                      | Итого:                                             | 939                                        | 16,28            | 19,74 | 91,88       | 607,69   | 17,40     | 0,19       | 0,19       | 19,84     | 19,68     |                      |           | 82,37      | 28,65      | 136,63    | 2,49       |      |  |
|                                    |                      | Итого:                                             | 1 745                                      | 68,19            | 67,82 | 241,36      | 1 816,58 | 398,92    | 0,90       | 1,22       | 83,72     | 48,69     |                      |           | 669,71     | 214,65     | 855,78    | 29,19      |      |  |
| Среда                              |                      |                                                    |                                            |                  |       |             |          |           |            |            |           |           |                      |           |            |            |           |            |      |  |
| Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)           |                      |                                                    |                                            |                  |       |             |          |           |            |            |           |           |                      |           |            |            |           |            |      |  |
|                                    | 14884                | Батон с маслом и сыром                             | 3095                                       | 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 пшеничная жидкая с сахаром и маслом  | 200952                                     | 7,54             | 6,00  | 38,35       | 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      |           |                      |           | 86,25      | 7,70       | 49,50     | 0,08       |      |  |
|                                    |                      | Итого:                                             | 427                                        | 11,61            | 13,76 | 64,81       | 425,45   | 72,42     | 0,27       | 0,28       | 2,06      | 0,19      |                      |           | 252,26     | 66,81      | 206,90    | 1,72       |      |  |
| Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)           |                      |                                                    |                                            |                  |       |             |          |           |            |            |           |           |                      |           |            |            |           |            |      |  |
|                                    | 15439                | Напиток сыровоточный                               | 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)              |                      |                                                    |                                            |                  |       |             |          |           |            |            |           |           |                      |           |            |            |           |            |      |  |
|                                    | 330011 Дели прент    | 12850                                              | Салат из соевых огурцов с луком            | 40               | 0,44  | 2,06        | 1,27     | 25,37     |            | 0,01       | 0,01      | 2,88      | 0,95                 |           | 12,19      | 7,11       | 14,38     | 0,32       |      |  |
|                                    | 15640                | Борщ из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне | 200                                        | 5,11             | 7,38  | 9,24        | 125,81   |           | 0,06       | 0,07       | 15,52     | 9,09      |                      |           | 42,51      | 23,48      | 74,40     | 1,21       |      |  |
|                                    | 3602011              | 15827                                              | Котлета рубленая (говядина,птица)          | 60               | 7,81  | 10,80       | 9,44     | 186,21    | 2,40       | 0,05       | 0,04      | 6,18      | 2,91                 |           |            | 37,00      | 13,52     | 42,21      | 0,90 |  |
|                                    | 14830                | Напиток лимонный                                   | 180                                        | 0,13             | 0,01  | 6,42        | 26,33    |           | 0,01       | 0,00       | 5,78      | 0,03      |                      |           | 5,94       | 1,73       | 0,32      | 0,10       |      |  |
|                                    | 31102014 ТТК         | 13095                                              | Овощи тушеные                              | 150              | 3,00  | 3,80        | 22,19    | 134,96    | 18,00      | 0,16       | 0,11      | 29,13     | 0,35                 |           | 43,89      | 40,69      | 98,52     | 1,51       |      |  |
|                                    | 671                  | Хлеб пшеничный                                     | 25                                         | 2,13             | 0,25  | 13,92       | 66,45    |           | 0,06       | 0,02       |           | 0,38      |                      |           | 7,00       | 13,50      | 34,00     | 0,90       |      |  |
|                                    | 12846                | Хлеб ржаной                                        | 30                                         | 2,04             | 0,39  | 11,94       | 59,43    |           | 0,05       | 0,02       |           | 0,42      |                      |           | 14,10      |            |           | 1,17       |      |  |
|                                    |                      | Итого:                                             | 685                                        | 20,67            | 24,87 | 74,92       | 604,37   | 28,80     | 0,40       | 0,27       | 53,45     | 13,41     |                      |           | 162,63     | 100,00     | 285,82    | 6,13       |      |  |
| Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет) |                      |                                                    |                                            |                  |       |             |          |           |            |            |           |           |                      |           |            |            |           |            |      |  |
|                                    | 4192011 Дели прент   | 13089                                              | Салат из моркови с сахаром                 | 60               | 0,75  | 0,06        | 6,97     | 31,39     |            | 0,03       | 0,04      | 2,88      | 0,23                 |           | 15,04      | 21,89      | 31,68     | 0,41       |      |  |
|                                    | ТТК                  | 12833                                              | Десерт фруктовый (яблоко )                 | 40               | 0,24  | 0,24        | 5,88     | 26,64     |            | 0,02       | 0,01      | 6,00      | 0,12                 |           | 9,60       | 5,40       | 6,60      | 1,32       |      |  |
|                                    | 15756                | Сырники классические со сгущенным молоком          | 108928                                     | 13,85            | 10,21 | 43,21       | 319,39   |           | 0,01       | 0,03       | 6,28      | 1,55      |                      |           | 62,14      | 6,94       | 48,79     | 0,04       |      |  |
|                                    | 3602014 Дели прент   | 12824                                              | Чай с сахаром                              | 180              |       |             | 9,98     | 39,92     |            |            |           |           |                      |           | 0,30       |            |           | 0,03       |      |  |
|                                    | 15933                | Печенье сахарное 15 гр.                            | 16                                         | 1,20             | 1,57  | 11,90       | 66,53    |           |            |            |           |           |                      |           |            |            |           |            |      |  |
|                                    |                      | Итого:                                             | 438                                        | 15,84            | 12,08 | 77,84       | 490,86   |           | 0,06       | 0,08       | 9,88      | 1,90      |                      |           | 87,68      | 34,22      | 95,87     | 1,89       |      |  |
|                                    |                      | Итого:                                             | 1 685                                      | 49,17            | 58,59 | 229,92      | 1 575,68 | 181,22    | 0,73       | 0,64       | 64,50     | 15,51     |                      |           | 562,57     | 195,63     | 529,79    | 9,65       |      |  |
| Четверга                           |                      |                                                    |                                            |                  |       |             |          |           |            |            |           |           |                      |           |            |            |           |            |      |  |
| Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)           |                      |                                                    |                                            |                  |       |             |          |           |            |            |           |           |                      |           |            |            |           |            |      |  |
|                                    | 14905                | Яйцо вареное                                       | 20                                         | 2,55             | 2,30  | 6,15        | 31,50    | 94,00     | 0,02       | 0,13       |           | 0,18      |                      |           | 10,00      | 6,00       | 43,00     | 0,64       |      |  |
|                                    | 14728                | Батон с маслом                                     | 3095                                       | 2,29             | 4,50  | 15,49       | 111,56   | 20,00     | 0,03       | 0,02       |           | 0,05      |                      |           | 6,80       | 3,90       | 21,00     | 0,37       |      |  |
|                                    | 14867                | Суп молочный гречневый                             | 200                                        | 6,09             | 8,48  | 17,34       | 151,85   | 36,00     | 0,13       | 0,24       | 1,82      | 0,15      |                      |           | 17,27      | 17,83      | 174,37    | 1,22       |      |  |
|                                    | 3602014 Дели прент   | 12832                                              | Кофейный напиток с молоком                 | 180              | 2,79  | 2,89        | 16,79    | 104,39    | 18,00      | 0,04       | 0,14      | 1,17      |                      |           | 108,30     | 12,80      | 81,00     | 0,12       |      |  |
|                                    |                      | Итого:                                             | 435                                        | 13,72            | 16,14 | 49,78       | 399,19   | 158,02    | 0,22       | 0,32       | 2,99      | 0,38      |                      |           | 228,17     | 74,13      | 319,97    | 2,35       |      |  |
| Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)           |                      |                                                    |                                            |                  |       |             |          |           |            |            |           |           |                      |           |            |            |           |            |      |  |
|                                    | 419102014 Дели прент | 12821                                              | Ряженка                                    | 150              | 4,47  | 3,85        | 6,47     | 78,39     | 30,80      | 0,03       | 0,20      | 0,46      |                      |           | 190,96     | 21,56      |           |            |      |  |