

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 08.12.2025г. по 12.12.2025

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества						ХЕ				
				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)																							
	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	619,97	72,42	0,15	0,29	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	69,41																
		Итого: 180		0,05	0,09	17,10	69,41																
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					
	14621	Ши 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					
	15928	Биточки куриные	70	7,70	4,20	10,50	110,60					0,89					0,04						
	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					
	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: 690		21,12	19,32	97,57	648,62	8,00	0,26	0,17	31,69	25,83			94,43	75,52	210,49	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	9,60	1,38					
33/2011 Дети 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					
	14677	Рулет мясной с луком и яйцом	60	6,35	8,95	6,31	131,22	19,50	0,03	0,05	3,53	1,39			27,39	6,16	40,72	2,12					
	14974	Картофель запеченный 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 Дети 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					
	15958	Печенье сдобное по-домашнему	24	1,65	6,30	13,50	117,30																
		Итого: 514		13,49	23,21	72,41	552,50	19,50	0,27	0,21	39,83	5,34			77,08	68,83	180,43	6,15					
		Итого: 1 811		45,99	55,54	251,68	1 690,50	99,92	0,68	0,67	73,58	31,25			420,98	171,95	578,61	11,84					
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					
	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					
	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					
395/2014 Дети 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: 390		17,87	22,46	49,53	471,72	245,02	0,16	0,58	8,88	2,66			251,20	62,11	318,70	19,82					
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)																							
	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					
	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					
	15813	Запеканка картофельная с минтаем	160	10,32	11,15	26,93	249,34		0,24	0,16	30,70	4,75			36,61	37,95	98,21	1,96					
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					
	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: 645		21,05	21,00	80,77	596,25	7,50	0,49	0,31	57,34	18,36			112,28	86,74	232,56	6,70					
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																							
20/14 Дети плюс	12815	Салат из свежей капусты	40	0,62	2,03	3,76	35,81		0,01	0,02	14,42	15,12			19,25	6,76	12,64	0,25					
286/2014 Дети 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	9,95	42,05	0,49					
317/2014 Дети 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					
392/2014 Дети плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03					
	15229	Пряник в ас. 30гр	30	1,50	1,65	22,50	110,85																
	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: 530		16,28	19,74	91,08	607,09	17,40	0,19	0,10	15,84	19,68			82,37	38,05	130,63	2,49					
		Итого: 1 745		60,19	67,82	241,36	1 816,58	306,92	0,90	1,22	83,72	40,69			669,71	214,65	855,78	28,19					
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 пшеничная 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 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)																							
19/2011 Дети принт	12850	Салат из соевых огурцов с луком	40	0,44	2,06	1,27	25,37		0,01	0,01	2,86	0,95			12,19	7,11	14,38	0,32					
	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					
282/2011	15827	Котлета рубленая (говядина, птица)	60	7,81	10,80	9,44	166,21	2,80	0,05	0,04	0,18	2,01			37,00	13,52	42,21	0,92					
	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					
211/2004 ТТК	13095	Овощи тушеные	150																				

	13817	Плюшка Московская	30	2,56	2,10	18,78	104,21	2,00	0,04	0,01		1,10			5,76	3,73	20,97	0,49	
	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: 520	14,83	18,97	70,80	556,95	24,40	0,28	0,18	32,91	4,27			83,93	63,11	173,34	4,55	
			Итого: 1 720	66,21	59,82	213,28	1 700,09	238,20	0,96	1,12	64,20	7,10			671,59	221,66	807,83	12,03	

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	0,08	
			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)																			
	15923	Коктейль мол.Милкшейк	180	5,04	2,70	20,16	125,10												
			Итого: 180	5,04	2,70	20,16	125,10												

Обед 1 (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	
	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	
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	
378/2014 Дети 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	
	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: 655	24,66	29,33	96,83	749,93	19,50	0,24	0,16	58,28	5,77			102,39	72,57	224,97	5,20	

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																			
	14730	Салат из моркови с яблоками и сахаром	60	0,65	0,11	5,37	25,13		0,03	0,03	3,95	0,21			14,89	18,63	26,62	0,69	
ТТК	13473	Десерт фруктовый (банан)	95	1,49	0,50	20,79	93,62		0,04	0,05	9,90	1,49	1,49	1,98	7,92	41,58	27,72	0,59	
	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 Дети плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03	
	15914	Печенье тарталетки	22	0,70	2,40	8,30	57,60												
			Итого: 497	13,30	8,20	65,92	402,63	30,00	0,08	0,14	13,85	2,77	1,49	1,98	33,84	63,26	79,71	4,59	
			Итого: 1 759	54,03	56,61	238,49	1 691,52	122,96	0,57	0,61	74,26	9,10	1,49	1,98	398,26	203,80	597,73	11,53	