

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 _____

_____ / _____ /

Циклическое меню Сад 4-х разовое основное

на период с 24.11.2025г. по 28.11.2025



Сборные рецепты	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества						ХЕ
				Белок	Жиры	Угле- ды	Кал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мг)	I (мг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	
Понедельник																			
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																			
	14884	Батон с маслом и сыром	30955	3,47	6,00	15,49	129,83	33,26	0,04	0,03	0,04	0,05			51,78	5,89	46,50	0,42	
	15373	Каша молочная Дружба жидкая с сахаром и маслом	20602	4,80	3,31	36,45	190,79	27,44	0,09	0,16	1,26	0,08			122,42	26,82	123,76	0,48	
	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: 422		9,87	11,07	61,90	386,71	71,78	0,15	0,27	2,01	0,13			240,45	39,40	219,76	0,98	
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)																			
35/0014 Дельтос	12900	Салат Степной	50	0,79	1,97	4,22	37,77		0,03	0,02	4,80	0,02			11,81	10,42	34,26	0,36	
	14621	Щи из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	200	5,30	7,36	7,61	118,08	8,00	0,07	0,07	25,67	20,81			47,78	22,85	74,12	1,03	
	15494	Пельмени отварные "МясБари" с курицей, с маслом	150	20,21	13,70	34,40	341,74	8,00	0,09	0,00		0,02			4,16	9,22	1,30	0,03	
35/0014 Дельтос	12807	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	0,02	
	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	0,03		0,46			9,40	10,80	27,20	0,72	
		Итого: 640		39,90	24,80	82,37	609,87	16,80	0,23	0,15	34,55	25,81			94,89	47,78	131,42	4,62	
Уютный полдник (с 3 до 7 лет)																			
	13620	Десерт фруктовый (груша)	80	0,24	0,18	6,18	27,30		0,01	0,02	3,00	0,24			11,40	7,20	9,00	1,28	
	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	
	15653	Котлета рубленая (говядина, птица)	70	9,12	12,73	11,04	195,19	3,28	0,06	0,04	8,21	2,39			28,12	14,80	46,27	0,95	
35/0014 Дельтос	15224	Каша пшеничная вязкая м/раст	150	3,96	5,43	24,86	183,32		0,11	0,04		2,22			14,40		9,10	1,69	
36/0014 Дельтос	12824	Чай с сахаром	180				39,92											0,03	
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,03		0,46			9,40	10,80	27,20	0,72	
45/0011 Дельтос	13002	Ватрушка с повидлом	50	3,82	2,18	36,73	181,81	8,46	0,06	0,04	0,14	1,87			24,38	7,98	40,78	1,30	
		Итого: 578		19,75	22,82	101,35	689,81	11,73	0,23	0,17	17,87	6,44			107,77	48,87	140,89	6,29	
		Итого: 1 812		60,58	57,98	262,72	1 815,00	99,43	0,67	0,59	54,24	31,59			443,11	136,83	491,87	11,99	
Вторник																			
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																			
ТК	14884	Батон с маслом и сыром	30955	3,47	6,00	15,49	129,83	33,26	0,04	0,03	0,04	0,05			51,78	5,89	46,50	0,42	
	12853	Десерт фруктовый (яблоко)	80	0,24	0,24	5,84	26,64		0,01	0,01	6,00	0,12			9,28	5,40	8,60	1,32	
	14638	Омлет натуральный	150	10,51	13,21	1,82	198,81	193,76	0,08	0,37	0,37	2,32			85,28	13,17	176,76	18,84	
	14581	Каша с молоком	180	3,98	3,82	15,35	110,50	22,09	0,05	0,17	1,43				134,86	23,90	112,10	0,58	
		Итого: 389		17,90	23,27	38,64	435,58	249,82	0,16	0,59	7,84	2,49			281,52	48,15	335,96	21,16	
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																			
	14844	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)																			
35/0014 Дельтос	12801	Салат из свеклы	40	0,80	2,44	3,52	38,42		0,01	0,02	4,00	1,11			14,80	8,80	17,25	0,56	
	14760	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	200	5,87	7,78	11,25	138,71	8,80	0,07	0,07	17,23	13,28			44,26	22,06	95,13	1,05	
	15652	Запеканка картофельная с говядиной С	150	9,79	13,48	26,11	264,93	1,06	0,18	0,10	29,71	2,88			18,40	32,74	92,73	1,47	
	14602	Компот из ягод	180	0,22	0,09	11,16	94,18		0,01	0,01	43,02	0,15			9,06	6,70	7,13	0,31	
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,03		0,46			9,40	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: 639		21,81	24,55	76,99	690,85	9,86	0,39	0,25	94,14	20,59			169,92	84,80	239,43	5,67	
Уютный полдник (с 3 до 7 лет)																			
36/0014 Дельтос	360	Икра кабачковая (консервы)	30	0,80	2,80	2,43	37,32												
38/0014 Дельтос	15849	Голубцы ленивые из говядины с рисом	80	4,11	5,68	4,34	84,89	5,00	0,02	0,03	16,70	17,12			20,37	8,20	22,44	0,79	
	15847	Макароны отварные	1300	0,01	5,59	32,08	198,81		0,08	0,03		2,80			19,69	7,94	41,94	0,82	
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	9,85												
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,03		0,46			9,40	10,80	27,20	0,72	
	13651	Вадли в ас 18 г.	18	1,03	5,22	11,16	95,74												
		Итого: 443		12,98	19,58	59,87	463,79	5,86	0,14	0,06	16,70	20,48			45,66	26,94	91,28	2,32	
		Итого: 1 633		56,49	72,62	194,68	1 760,75	390,88	0,75	1,13	120,24	43,56			660,95	186,93	849,87	29,34	
Среда																			
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																			
	14884	Батон с маслом и сыром	30955	3,47	6,00	15,49	129,83	33,26	0,04	0,03	0,04	0,05			51,78	5,89	46,50	0,42	
	15362	Каша молочная ячневая с сахаром и маслом	20602	4,87	4,86	22,72	194,69	27,68	0,09	0,17	1,26	0,05			135,81	23,84	107,99	0,49	
	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		9,94	12,62	49,17	390,61	71,94	0,15	0,28	2,03	0,27			253,85	37,33	203,99	0,99	
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)																			
	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	
	14864	Суп гороховый на кур.бульоне	200	8,07	3,87	15,85	128,70	7,00	0,23	0,09	9,80	0,36			37,09	32,94	101,49	1,96	
	15052	Котлета Обедная	70	6,61	8,55	12,00	151,39					1,33							
35/0014 Дельтос	13003	Каша гречневая вязкая	130	4,01	4,34	18,06	127,33	18,20	0,14	0,07		0,30			8,55	8,12	95,54	2,13	
	12843	Напиток из плодов шиповника	180	0,81	0,25	16,07	79,41		0,01	0,00	180,00	0,88			11,16	3,08	3,08	0,57	
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,03		0,46			9,40	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: 688		24,38	20,06	93,64	649,39	25,28	0,21	0,28	194,14	6,99			91,26	118,87	246,21	7,39	
Уютный полдник (с 3 до 7 лет)																			
45/0011 Дельтос	13783	Салат из моркови с сахаром	40	0,50	0,04	4,85	20,92		0,02	0,03	1,50	0,15			10,43	14,59	21,12	0,27	
	13882	Десерт фруктовый (банан)	100	1,56	0,52	21,64	86,28		0,04	0,00	10,40	1,56	1,06	2,08	8,32	43,68	26,12	0,62	
	15872	Запеканка творожная с крошкой Дружба с молоком	120020	1,70	9,84	31,17	294,84	69,00	0,05	0,11	0,20	0,65			78,15	19,90	88,82	3,84	
36/0014 Дельтос	12804	Чай с сахаром	180				39,92											0,03	
	15037	Печенье сахарное	32	2,40	3,14	23,81	133,06												
		Итого: 492		22,36	13,53	91,44	597,73	89,88	0,11	0,19	12,52	2,37	1,56	2,08	87,19	59,17	139,38	4,77	
		Итого: 1 779		56,87	46,11	250,76	1 846,43	186,74	0,77	0,75	208,79	9,72	1,56	2,08	442,30	255,87	839,38	13,66	
Четверга																			
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																			
	14728	Батон с маслом	3095	2,29	4,50	15,49	111,56	30,00	0,03	0,03		0,05			8,90	3,90	21,00	0,37	
	14654	Ябло вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	10,00	0,03	0,18		0,24			26,00	4,00	76,80	18,00	
	15382	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,84	6,14	19,48	196,52	36,00	0,08	0,22	1,80	0,26			117,57	22,16	140,52	0,40	
36/0014 Дельтос	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: 455		16,02	18,12	52,06	435,37	174,08	0,18	0,54	2,99	0,55			212,77	43,46	319,32	19,89	
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																			
45/0014 Дельтос	12874	Ряженка	180	5,37	4,63	7,77	94,17	37,00	0,04	0,24	0,96				229,40	25,90	116,30	0,19	
		Итого: 18																	