

Общество с ограниченной ответственностью «ГАММА-плюс»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель *М.Б. Соловьева, супруж. Соловьева*



*Кирсанова Ю.А. Кирсанов*

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 24.11.2025 г. по 28.11.2025

Сборник рецептур	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины				Минеральные вещества					ХЕ			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мкг)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)			
<b>Понедельник</b>																				
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																				
	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			
	15373	Каша молочная Дружба жидкая с сахаром и маслом	200/2	4,80	3,31	35,45	190,79	27,44	0,09	0,16	1,26	0,08		122,42	26,02	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	71,70	0,15	0,27	2,01	0,13		240,45	39,40	219,76	0,98			
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>																				
	15438	Напиток сывороточный	180	0,05	0,09	17,10	69,41													
		Итого:	180	0,05	0,09	17,10	69,41													
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																				
25/2004	12900	Салат Степной	50	0,79	1,97	4,22	37,77		0,03	0,02	4,80	0,92		11,81	10,42	24,26	0,36			
	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	25,67	20,81		47,78	22,65	74,12	1,03			
	15494	Пельмени отварные "МясБери" с курицей, с маслом	150	20,21	13,70	34,40	341,74	8,00	0,00		0,02			4,16	0,22	1,35	0,03			
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			
	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:	640	30,90	24,00	82,37	669,07	16,00	0,23	0,15	34,55	25,01		94,89	47,76	131,42	4,62			
<b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b>																				
	13620	Десерт фруктовый (груша)	60	0,24	1,18	6,18	27,30		0,01	0,02	3,00	0,24		11,40	7,20	9,60	1,38			
	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			
	15853	Котлета рубленая (говядина,птица)	70	9,12	12,73	11,04	195,19	3,28	0,06	0,04	0,21	2,39		28,12	14,90	46,27	0,95			
313/2014 Дели плюс	15224	Каша пшеничная вязкая м/раст	150	3,96	5,43	24,66	163,32		0,11	0,04		2,22		14,40		0,10	1,69			
392/2014 Дели 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			
	13092	Батрушка с повидлом	50	3,82	2,18	36,73	181,81	8,46	0,06	0,04	0,14	1,07		24,38	7,98	40,78	1,30			
		Итого:	570	19,75	22,82	101,35	689,81	11,73	0,29	0,17	17,67	6,44		107,77	48,87	140,69	6,39			
		Итого:	1812	60,58	57,98	262,72	1 815,00	99,43	0,67	0,59	54,24	31,59		443,11	136,03	491,87	11,99			
<b>Вторник</b>																				
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																				
	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	12833	Десерт фруктовый (яблоко)	60	0,24	0,24	5,88	26,64		0,02	0,01	6,00	0,12		9,60	5,40	6,60	1,32			
	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			
	14581	Какао с молоком	180	3,68	3,82	15,35	110,50	22,00	0,05	0,17	1,43			134,86	23,90	112,10	0,58			
		Итого:	380	17,90	23,27	38,64	435,58	249,02	0,16	0,59	7,84	2,49		281,52	48,15	335,96	21,16			
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>																				
	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			
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																				
33/2011 Дели плюс	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			
	14760	Суп крестьянский с кропой на курином бульоне	200	5,97	7,76	11,25	138,71	8,80	0,07	0,07	17,23	13,28		44,26	22,06	95,13	1,05			
	15852	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	35,74	92,73	1,47			
14602	Компот из ягод	180	0,22	0,09	11,16	94,18			0,01	0,01	43,20	0,15		8,08	6,70	7,13	0,31			
	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:	630	21,01	24,55	76,99	680,85	9,86	0,39	0,25	94,14	20,59		109,92	84,09	239,43	5,67			
<b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b>																				
	360	Икра кабачковая (консервы)	30	0,60	2,80	2,43	37,32													
298/14 Дели плюс	15849	Голубцы ленивые из говядины с рисом	60	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			
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			
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85													
	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			
	13651	Вафли в асс 18 г.	18	1,03	5,22	11,16	95,74													
		Итого:	443	12,58	19,58	59,07	462,79	5,00	0,14	0,06	16,70	20,48		45,66	26,94	91,58	2,32			
		Итого:	1 633	56,49	72,02	194,68	1 700,75	300,88	0,75	1,13	120,34	43,56		660,95	186,93	840,87	29,34			
<b>Среда</b>																				
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																				
	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			
	15373	Каша молочная яичная с сахаром и маслом	200/2	4,87	4,86	22,72	154,09	27,68	0,09	0,17	1,26	0,32		135,81	23,84	157,99	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	350,01	71,94	0,15	0,28	2,03	0,37		253,85	37,23	253,99	0,99			
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>																				
	15438	Напиток сывороточный																		

	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	12881	Плюшка Московская	50	4,27	3,50	31,19	173,37	3,50	0,07	0,02	1,83		8,89	6,15	34,79	0,82		
			<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>23,26</b>	<b>15,32</b>	<b>82,96</b>	<b>562,75</b>	<b>28,50</b>	<b>0,41</b>	<b>0,30</b>	<b>36,27</b>	<b>6,79</b>		<b>95,51</b>	<b>70,87</b>	<b>198,58</b>	<b>7,87</b>
			<b>Итого:</b>	<b>1 845</b>	<b>66,76</b>	<b>65,86</b>	<b>228,09</b>	<b>1 772,16</b>	<b>246,50</b>	<b>0,89</b>	<b>1,26</b>	<b>74,98</b>	<b>27,80</b>		<b>737,43</b>	<b>219,67</b>	<b>902,98</b>	<b>23,35</b>

**Пяница**

**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		
		<b>Итого:</b>	<b>427</b>	<b>11,33</b>	<b>12,92</b>	<b>64,61</b>	<b>419,97</b>	<b>72,42</b>	<b>0,15</b>	<b>0,29</b>	<b>2,06</b>	<b>0,07</b>		<b>249,46</b>	<b>27,61</b>	<b>187,70</b>	<b>1,72</b>	

**Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)**

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

**Обед 1 (с 3 до 7 лет)**

33/2011 Дели прип 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		
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 рубленные	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		
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		
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		
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02	0,42			14,10			1,17		
12846	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		
		<b>Итого:</b>	<b>665</b>	<b>22,33</b>	<b>26,91</b>	<b>77,14</b>	<b>640,01</b>	<b>44,46</b>	<b>0,47</b>	<b>0,35</b>	<b>47,01</b>	<b>7,45</b>		<b>167,10</b>	<b>90,81</b>	<b>281,34</b>	<b>7,14</b>	

**Уплотненный подник (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	
14118	Салат из моркови с яблоками	40	0,44	0,08	3,58	16,75		0,02	0,02	2,64	0,14		9,93	12,42	17,75	0,46	
15881	Вареники ленивые отварные с молоком сгущ	120/20	5,79	1,72	29,01	261,02		0,01	0,03	0,20			64,03	6,87	46,26	0,04	
392/2014 Дели пмос	12824 Чай с сахаром	180			9,98	39,92							0,30			0,03	
	15722 Печенье Овсяное	23	1,38	4,60	14,49	104,88							<b>85,66</b>	<b>26,49</b>	<b>73,61</b>	<b>1,91</b>	
		<b>Итого:</b>	<b>443</b>	<b>7,85</b>	<b>6,58</b>	<b>63,24</b>	<b>449,87</b>	<b>0,05</b>	<b>0,07</b>	<b>5,84</b>	<b>0,38</b>		<b>502,23</b>	<b>144,91</b>	<b>542,64</b>	<b>10,77</b>	
		<b>Итого:</b>	<b>1 685</b>	<b>45,78</b>	<b>48,70</b>	<b>222,12</b>	<b>1 616,23</b>	<b>116,88</b>	<b>0,67</b>	<b>0,71</b>	<b>54,91</b>	<b>7,90</b>					