

Общество с ограниченной ответственностью «ГАММА-плюс»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель

М.В. Гусевский, сад № 104, Соловушка
Кичаев В.В. Кичаев



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «ГАММА-плюс»

Т.В. Солоднева Т.В. Солоднева

Примерное циклическое меню для организации питания детей, в возрасте с 1 до 3 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

Согласовано _____

/ _____ /

Циклическое меню Ясли 4-х разовое основное

на период с 01.12.2025г. по 05.12.2025



/ Солодков И. П.

Сборник рецептов	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 (до 3 лет)																			
30211 Даты принт	12811	Батон с маслом и сыром	20955	2,72	5,71	10,35	103,66	33,26	0,02	0,03	0,04	0,05			49,88	4,39	40,00	0,30	
	15367	Каша молочная манная жидкая с сахаром и маслом	100502	4,69	4,22	25,00	126,90	23,84	0,06	0,13	1,00	0,37			101,10	15,29	91,68	0,34	
	14633	Кофейный напиток с молоком	100	2,30	2,40	12,23	79,74	15,00	0,03	0,11	0,98				90,21	10,50	87,50	0,10	
		Итого:	337	8,71	12,33	47,62	340,29	72,19	0,12	0,27	2,04	0,42			241,19	30,18	199,18	0,73	
Завтрак 2 (до 3 лет)																			
	15438	Напиток сыровоточный	180	0,05	0,09	17,10	69,41												
		Итого:	180	0,05	0,09	17,10	69,41												
Обед (до 3 лет)																			
	360	Икра кабачковая (консервы)	30	0,60	2,80	2,43	37,30												
	14624	Суп из овощей кур бульоне	100	3,86	4,83	6,09	66,87	5,83	0,07	0,06	13,70	6,82			24,75	17,15	27,75	0,75	
	15259	Котлета рубленая из говядины из мф	80	9,20	14,30	9,40	203,07					1,50							
	15234	Макароны отварные А Я	10005	3,85	5,45	24,68	163,15		0,06	0,01		2,75			10,70	5,84	31,38	0,59	
	15074	Компот из слив	100	0,12	0,05	16,41	66,03		0,09	0,06	15,00	0,90			30,45	13,50	30,00	0,80	
	14617	Хлеб пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,04		0,03	0,01		0,35			4,20	8,10	20,40	0,54	
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72			16,80			1,56	
		Итого:	550	21,64	28,14	82,61	670,21	5,83	0,32	0,17	28,70	15,69			88,90	44,59	129,95	4,23	
Уполномоченный полдник (до 3 лет)																			
302011 Даты принт	12801	Салат из свеклы	40	0,60	2,44	3,52	38,42		0,01	0,02	4,00	1,11			14,80	6,80	17,25	0,56	
ТТК	14169	Плов из мяса свинины	30100	11,22	16,37	27,37	301,71		0,04	0,02	1,35	1,78			14,00	23,75	64,91	0,54	
	14670	Чай с сахаром	100	0,04	0,01	6,99	28,21								0,21			0,02	
	14617	Хлеб пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,04		0,03	0,01		0,35			4,20	8,10	20,40	0,54	
4800211 Даты принт	13064	Булочка Домашняя	30	2,56	4,61	18,93	127,41	3,14	0,04	0,02	0,11	2,08			15,18	4,56	38,48	0,42	
	13007	Десерт фруктовый яблоко	80	0,32	0,32	7,84	35,52		0,02	0,02	8,00	0,02			12,80	7,20	8,80	1,76	
		Итого:	465	16,08	23,94	71,43	565,30	3,14	0,14	0,09	13,46	5,32			61,19	52,41	127,83	3,84	
		Итого: 1 512		47,43	64,50	218,76	1 645,22	80,87	0,29	0,54	44,20	20,82			291,27	127,18	476,61	8,81	
Вторник																			
Завтрак 1 (до 3 лет)																			
ТТК	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	
30211 Даты принт	12811	Батон с маслом и сыром	20955	2,72	5,71	10,35	103,66	33,26	0,02	0,03	0,04	0,05			49,88	4,39	40,00	0,30	
215 Даты принт	13601	Омлет натуральный	80	6,73	12,44	1,45	144,68	154,60	0,05	0,30	0,30	1,87			88,44	10,53	136,34	15,04	
	14630	Чай с молоком	100	1,33	1,47	9,15	55,18	9,30	0,02	0,07	0,69				35,41	6,44	41,40	0,07	
		Итого:	330	11,07	19,90	27,80	334,59	197,66	0,12	0,41	7,93	2,66			184,93	27,66	225,44	16,95	
Завтрак 2 (до 3 лет)																			
	14644	Снежок	180	5,00	4,83	19,98	141,53	37,00	0,06	0,24	1,67				223,85	27,75	173,90	0,19	
		Итого:	180	5,00	4,83	19,98	141,53	37,00	0,06	0,24	1,67				223,85	27,75	173,90	0,19	
Обед (до 3 лет)																			
2884	13337	Салат Степной	40	0,60	1,58	3,40	30,39		0,03	0,02	3,92	0,74			10,25	5,08	19,88	0,30	
	15639	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	100	3,83	5,52	7,30	94,21	6,00	0,04	0,05	11,64	6,82			31,89	17,59	66,90	0,91	
	14650	Мясо тушеная капуста в сметанном соусе	4040	5,34	4,90	14,78	124,58	10,00	0,01	0,01	0,04	0,08			10,52	1,45	8,82	0,07	
1850214 Даты принт	15113	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	4,52	26,38	169,50		0,10	0,09		1,70			10,16	20,46	137,82	3,10	
	14631	Напиток лимонный	100	0,11	0,01	5,35	21,94		0,00	0,00	4,80	0,02			4,95	1,44	5,26	0,09	
	14617	Хлеб пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,04		0,03	0,01		0,35			4,20	8,10	20,40	0,54	
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72			16,80			1,56	
		Итого:	575	19,76	17,24	79,91	553,89	16,00	0,29	0,22	20,40	12,42			90,77	129,62	243,19	6,56	
Уполномоченный полдник (до 3 лет)																			
	15391	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,69	2,05	3,72	36,90		0,01	0,01	14,32	0,06			23,57	7,89	16,74	0,32	
	15270	Фрикадельки рыбные запеченные с соусом молочным	8010	10,68	5,01	4,31	105,00	21,82	0,09	0,10	0,09	1,29			36,40	8,08	33,69	1,35	
42366	12841	Картофельное пюре	100	2,20	3,39	14,72	98,15	17,16	0,11	0,09	17,31	0,12			32,03	22,10	65,61	0,82	
	15305	Чай без сахара	100	0,04	0,01	0,01	0,31												
	12794	Хлеб пшеничный	30	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46			5,00	10,80	27,30	0,72	
	15764	Мармелад в ассортименте	16	0,01	0,02	0,04	36,38												
		Итого:	396	15,53	10,74	40,84	322,17	38,98	0,25	0,22	31,70	1,82			111,81	46,82	143,25	3,81	
		Итого: 1 481		51,36	52,51	188,54	1 352,18	289,04	0,81	1,08	61,70	16,41			611,15	231,85	785,78	27,59	
Среда																			
Завтрак 1 (до 3 лет)																			
30211 Даты принт	12797	Батон с маслом	2095	1,54	4,21	10,35	85,39	20,00	0,02	0,01		0,05			5,00	2,80	14,50	0,25	
	15657	Каша молочная пшеничная жидкая с сахаром и маслом	100502	3,86	4,05	18,84	127,25	23,12	0,08	0,13	0,98	0,30			98,18	10,83	88,81	0,81	
	14633	Кофейный напиток с молоком	100	2,30	2,40	12,23	79,74	15,00	0,03	0,11	0,98				90,21	10,50	87,50	0,10	
		Итого:	332	7,69	10,66	41,42	292,38	58,12	0,13	0,25	1,96	0,87			193,39	23,73	159,81	1,15	
Завтрак 2 (до 3 лет)																			
	15438	Напиток сыровоточный	180	0,05	0,09	17,10	69,41												
		Итого:	180	0,05	0,09	17,10	69,41												
Обед (до 3 лет)																			
2211 Даты принт	13076	Салат из картофеля с соевыми огурцами Я	40	0,58	2,09	3,66	35,79		0,03	0,02	4,85	0,96			8,11	6,24	18,83	0,31	
	14676	Суп лапша домашняя на кур.бульоне	100	5,06	6,37	8,59	111,97	14,03	0,04	0,05	1,76	1,50			22,00	8,13	31,82	1,28	
	13049	Биточки рубленые из говядины	50	6,52	9,09	7,88	139,41	2,34	0,04	0,03	0,10	1,71			19,72	10,62	32,98	0,88	
	15616	Капуста свежая тушеная	100	2,38	3,64	9,07	82,19		0,04	0,05	54,78	55,87			83,67	21,03	42,67	0,82	
	14618	Компот из ягод	100	0,15	0,06	16,07	65,42		0,01	0,01	20,00	0,15							
	12794	Хлеб пшеничный	30	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46			5,00	10,80	27,30	0,72	
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72			16,80			1,56	
		Итого:	550	19,13	22,04	71,13	559,40	16,97	0,27	0,21	91,34	63,41			143,75	46,47	178,44	5,82	
Уполномоченный полдник (до 3 лет)																			
	14332	Десерт фруктовый (банан)	80	1,50	0,50	21,00	94,50		0,04	0,05	10,00	0,40			8,00	42,00	28,00	0,60	
	14118	Салат из моркови с яблоками	40	0,44	0,08	3,58	16,75		0,02	0,02	2,64	0,14			9,43	12,42	17,75	0,46	
	15940	Пудинг из творога Дружба с повидлом	100020	9,06	4,84	21,25	121,45	25,00	0,01	0,05		1,06			2,41	2,77	21,44	0,78	
	14670	Чай с сахаром	100	0,04	0,01	6,99	28,21								0,21			0,02	
	15933	Печенье сахарное 16 гр.	16	1,20	1,57	11,90	66,33												
		Итого:	406	12,24	7,86	46,82	257,44	25,99	0,07	0,12	12,64	1,60			27,25	57,19	67,19	3,86	
		Итого: 1 468		39,12	39,78	194,47	1 278,63	199,09	0,47	0,58	105,93	65,68			264,69	145,40	396,45	19,63	
Четверга																			
Завтрак 1 (до 3 лет)																			
30211 Даты принт	12811	Батон с маслом и сыром	20955	2,72	5,71	10,35	103,66	33,26	0,02	0,03	0,04	0,05			49,88	4,39	40,00	0,30	
	14810	Суп молочный геркулесовый	100	4,16	5,01	11,71	108,56	27,00	0,08	0,17	1,37	1,01			121,08	26,21	124,47	0,44	
	14630	Чай с молоком	100	1,33	1,47	9,15	55,18	9,30	0,02	0,07	0,69				35,41	6,44	41,40	0,07	
		Итого:	336	8,22	12,19	31,21	287,49	69,46	0,13	0,26	2,00	0,21			236,37	37,14	265,87	0,80	
Завтрак 2 (до 3 лет)																			
4800214 Даты принт	12874	Ряженка	180	5,37	4,83	7,77	94,17	37,00	0,04	0,24	8,36				228,40	25,90	170,30	0,19	
		Итого:	180	5,37	4,83	7,77	94,17	37,00	0,04	0,24	8,36				228,40</				