

Общество с ограниченной ответственностью «ГАММА-плюс»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель

*М.В. Голубинский сад № 104, Соловухин*

*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 \_\_\_\_\_

Согласовано \_\_\_\_\_  
Директор ООО "ГАММА-плюс"

/ \_\_\_\_\_ / Солоднев И. П.

## Цикличное меню Ясли 4-х разовое основное

на период с 01.12.2025г. по 05.12.2025

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества						ХЕ	
				Белки	Жиры	Угле-ды	Ккал	А (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	С (мг)	Е (мг)	Zn (мкг)	I (мкг)	Са (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)		
Понедельник																				
Завтрак 1 (до 3 лет)																				
3/2011 Дели принт	12811	Батон с маслом и сыром	20/5/5	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	150/5/2	4,69	4,22	25,05	156,90	23,84	0,06	0,13	1,03	0,37			101,10	15,29	91,68	0,34		
	14633	Кофейный напиток с молоком	150	2,30	2,40	12,23	79,74	15,00	0,03	0,11	0,98				90,21	10,50	67,50	0,10		
		Итого:	337	9,71	12,33	47,62	340,29	72,10	0,12	0,27	2,04	0,42			241,19	30,18	199,18	0,73		
Завтрак 2 (до 3 лет)																				
	15438	Напиток сывороточный	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	37,32													
	14624	Суп из овощей кур бульоне	150	3,86	4,83	6,99	86,87	5,63	0,07	0,06	13,70	6,82			24,75	17,15	57,75	0,75		
	15259	Котлета рубленая из говядины из п/ф	60	9,20	14,30	9,40	203,07					1,55					0,07			
	15234	Макароны отварные А Я	100/5	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 сливы	150	0,12	0,05	16,41	66,53		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			18,80			1,56		
		Итого:	550	21,64	28,14	82,61	670,21	5,63	0,32	0,17	28,70	15,09			88,90	44,59	139,59	4,23		
Уплотненный полдник (до 3 лет)																				
33/2011 Дели 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		
	14169	Плов из мяса свинины	30/100	11,22	16,37	27,37	301,71		0,04	0,02	1,35	1,76			14,00	23,75	64,91	0,54		
	14670	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21								0,21			0,02		
469/2011 Дели принт	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		
	13964	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	26,48	0,42		
	13097	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:	445	16,03	23,94	71,43	565,30	3,14	0,14	0,09	13,46	5,32			61,19	52,41	137,83	3,84		
		Итого:	1 512	47,43	64,50	218,76	1 645,22	80,87	0,59	0,54	44,20	20,82			391,27	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		
	3/2011 Дели принт	12811	Батон с маслом и сыром	20/5/5	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 Дели принт	13601	Омлет натуральный	80	6,73	12,44	1,45	144,68	154,60	0,05	0,30	0,30	1,87		68,44	10,53	136,34	15,04		
		14630	Чай с молоком	150	1,33	1,47	9,15	55,18	9,20	0,02	0,07	0,60			55,41	6,44	41,40	0,07		
		Итого:	330	11,07	19,90	27,80	334,59	197,06	0,12	0,41	7,93	2,06			184,93	27,66	225,44	16,95		
Завтрак 2 (до 3 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 (до 3 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		
	15639	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	150	3,83	5,52	7,30	94,21	6,00	0,04	0,05	11,64	6,82			31,89	17,59	55,80	0,91		
	14850	Мякоть цыпленка тушеная в сметанном соусе	40/40	5,34	4,90	14,78	124,58	10,00	0,01	0,01	0,04	0,08			10,52	1,45	8,92	0,07		
165/2014 Дели плюс	15113	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	4,52	26,38	169,50		0,20	0,09		1,70			10,16	92,46	137,92	3,10		
	14831	Напиток лимонный	150	0,11	0,01	5,35	21,94		0,00	0,00	4,80	0,02			4,95	1,44	0,26	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			18,80			1,56		
		Итого:	575	19,76	17,24	79,91	553,89	16,00	0,39	0,22	20,40	12,42			90,77	129,62	243,19	6,56		
Уплотненный полдник (до 3 лет)																				
472/96	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		
	15570	Фрикадельки рыбные запеченные с соусом молочным	60/10	10,68	5,01	4,31	105,05	21,82	0,09	0,10	0,08	1,29			50,40	6,04	33,69	1,95		
	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	150	0,04	0,01	0,01	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		
	15764	Мармелад в ассортименте	16	0,01	0,02	9,04	36,38													
		Итого:	396	15,53	10,74	40,84	322,17	38,98	0,25	0,22	31,70	1,92			111,61	46,92	143,25	3,81		
		Итого:	1 481	51,36	52,51	168,54	1 352,18	289,04	0,81	1,08	61,70	16,41			611,15	231,95	785,78	27,50		
Среда																				
Завтрак 1 (до 3 лет)																				
2/2011 Дели принт	12797	Батон с маслом	20/5	1,54	4,21	10,35	85,39	20,00	0,02	0,01		0,05			5,00	2,60	14,50	0,25		
	15657	Каша молочная пшеничная жидкая с сахаром и маслом	150/5/2	3,86	4,05	18,84	127,25	23,12	0,08	0,13	0,98	0,02			98,18	10,63	68,81	0,81		
	14633	Кофейный напиток с молоком	150	2,30	2,40	12,23	79,74	15,00	0,03	0,11	0,98				90,21	10,50	67,50	0,10		
		Итого:	332	7,69	10,66	41,42	292,38	58,12	0,13	0,26	1,96	0,07			193,39	23,73	150,81	1,15		
Завтрак 2 (до 3 лет)																				
	15438	Напиток сывороточный	180	0,05	0,09	17,10	69,41													
		Итого:	180	0,05	0,09	17,10	69,41													
Обед (до 3 лет)																				
22/11 Дели ПРИНТ	13976	Салат из картофеля с солеными огурцами Я	40	0,58	2,09	3,66	35,79		0,03	0,02	4,65	0,96			8,11	9,24	18,83	0,31		
	14676	Суп лапша домашняя на кур.бульоне	150	5,06	6,37	8,59	111,97	14,63	0,04	0,05	1,76	1,55			22,00	8,13	51,82	1,28		
	13049	Биточки рубленые из говядины	50	6,52	9,09	7,88	139,41	2,34	0,04	0,03	0,15	1,71			19,72	10,62	32,98	0,68		
	15516	Капуста свежая тушеная	100	2,38	3,64	9,97	82,19		0,04	0,05	54,78	55,87			63,67	21,03	42,67	0,82		
	14618	Компот из ягод	150	0,15	0,06	16,07	65,42		0,01	0,01	30,00	0,15			5,85	4,65	4,95	0,24		
	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:	550	19,13	22,04	71,13	559,40	16,97	0,27	0,21	91,34	63,41			143,75	64,47	178,44	5,62	
	Уплотненный 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			9,93	12,42	17,75	0,46		
	15940	Пудинг из творога Дружба с повидлом	100/20	9,06	4,84	21,35	151,45	25,00	0,01	0,05		1,06			9,41	2,77	21,44	2,78		
	14670	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21								0,21			0,02		
	15933	Печенье сахарное 16 гр.	16	1,20	1,57	11,90	66,53													
			Итого:	406	12,24	7,00	64,82	357,44	25,00	0,07	0,12	12,64	1,60			27,55	57,19	67,19	3,86	
		Итого:	1 468	39,12	39,78	194,47	1 278,63	100,09	0,47	0,58	105,93	65,08			364,69	145,40	396,45	10,63		
Четверга																				
Завтрак 1 (до 3 лет)																				
3/2011 Дели принт	12811	Батон с маслом и сыром	20/5/5	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	150	4,16	5,01	11,71	108,56	27,00	0,08	0,17	1,37	0,16			131,08	26,31	124,47	0,44		
	14630	Чай с молоком	150	1,33	1,47	9,15	55,18	9,20	0,02	0,07	0,60				55,41	6,44	41,40	0,07		
		Итого:	330	8,22	12,19	31,21	267,40	69,46	0,13	0,26	2,90	0,21			236,37	37,14	205,87	0,80		
Завтрак 2 (до 3 лет)																				
401/2014 Дели плюс	12874	Ряженка	180	5,37	4,63	7,77	94,17	37,00	0,04	0,24	0,56				229,40	25,90	170,20	0,19		
		Итого:	180	5,37	4,63	7,77	94,17	37,00	0,04	0,24	0,56									

