

Общество с ограниченной ответственностью «ГАММА-плюс»

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель *М.В. Солоднева, Соловушка*



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «ГАММА-плюс»



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 *Замотин* А.П. Замотин

Технолог *Филатова* О.Г. Филатова

Технолог *Семенова* Е.М. Семенова

г.о. Тольятти



## Циклическое меню Ясли 4-х разовое основное

на период с 01.12.2025 г. по 05.12.2025

Сборник рецептур	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества					ХЕ
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	С (мг)	Е (мг)	Zn (мкг)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	
<b>Понедельник</b>																		
		<b>Завтрак 1 (до 3 лет)</b>																
3/2011 Дели припт	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 жидккая 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	
		<b>Завтрак 2 (до 3 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 (до 3 лет)</b>																
360		Икра кабачковая (консервы)	30	0,60	2,80	2,43	37,32											
14624		Суп из овощей кур бульоне	150	3,86	4,83	8,99	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	
		<b>Уплотненный полдник (до 3 лет)</b>																
33/2011 Дели припт	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	
TTK	14169	Плод 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	
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	
469/2011 Дели припт	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	
<b>Вторник</b>																		
		<b>Завтрак 1 (до 3 лет)</b>																
TTK	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 припт	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	
215/2011 Дели припт	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	
		<b>Завтрак 2 (до 3 лет)</b>																
14644		Снек	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 (до 3 лет)</b>																
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 припт	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		0,35			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	27,24	71,91	553,89	16,00	0,39	0,22	20,40	12,42		90,77	129,62	243,19	6,56	
		<b>Уплотненный полдник (до 3 лет)</b>																
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	
472/96	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		5,85	4,65	4,95	0,24	
15764		Мармелад в ассортименте	16	0,01	0,02	9,04	36,38							5,60	10,80	27,20	0,72	
		Итого:	398	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	
<b>Среда</b>																		
		<b>Завтрак 1 (до 3 лет)</b>																
2/2011 Дели припт	12707	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 жидккая с сахаром и маслом	150/5/2	3,66	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	
		<b>Завтрак 2 (до 3 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 (до 3 лет)</b>																
2/21/11 Дели припт	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		

Итого: 1 595	48,27	60,34	206,20	1 560,91	125,48	0,83	0,93	215,63	30,21		656,21	206,56	757,06	12,62
--------------	-------	-------	--------	----------	--------	------	------	--------	-------	--	--------	--------	--------	-------

**Пятница**
**Завтрак 1 (до 3 лет)**

3/2011 Дели прикт	12811	<b>Батон с маслом и сыром</b>	20/5/6	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	
	15568	<b>Каша молочная рисовая жидкая с сахаром и маслом</b>	150/5/2	3,93	4,22	25,83	156,99	23,84	0,05	0,13	1,03	0,11		98,99	22,73	106,83	0,34	
	14633	<b>Кофеинный напиток с молоком</b>	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	8,95	12,33	48,41	340,39	72,10	0,10	0,27	2,04	0,16		239,08	37,61	214,33	0,74

**Завтрак 2 (до 3 лет)**

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

**Обед (до 3 лет)**

33/2011 Дели прикт	12801	<b>Салат из свеклы</b>	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	
	14766	<b>Суп с макаронными изделиями на кур. бульоне</b>	150	3,28	4,74	9,19	92,52	3,90	0,03	0,02	1,59	1,54		9,80	5,80	32,04	0,41	
288/2011	15815	<b>Фрикадельки мясные</b>	50	5,94	8,64	4,12	117,97	2,00	0,02	0,02	0,44	0,18		29,79	6,77	24,06	0,42	
	14758	<b>Гороховое пюре</b>	100	11,28	3,32	23,57	169,24	14,00	0,44	0,09		0,28		48,04	43,25	112,31	3,46	
	14631	<b>Компот из яблок</b>	150	0,14	0,14	9,32	39,05		0,01	0,01	3,40	0,07		5,62	3,06	3,74	0,77	
	14617	<b>Хлеб пшеничный</b>	15	1,29	0,20	6,78	34,04		0,03	0,01		0,35		4,20	8,10	20,40	0,54	
	12807	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72		18,80			1,56	
			Итого:	545	25,23	19,99	72,41	570,48	19,90	0,62	0,20	9,44	6,24		131,05	75,78	209,80	7,72

**Уплотненный полдник (до 3 лет)**

41/2011 Дели прикт	13783	<b>Салат из моркови с сахаром</b>	40	0,50	0,04	4,65	20,92		0,02	0,03	1,92	0,15		10,43	14,59	21,12	0,27		
	14108	<b>Десерт фруктовый (груша)</b>	70	0,28	0,21	7,21	31,85		0,01	0,02	3,50	0,28	0,28	1,40	13,30	8,40	11,20	1,61	
	15867	<b>Запеканка творожная с крошкой Дружба с молоком</b>	100/20	14,90	8,20	30,97	257,28	58,00	0,04	0,10	0,20	0,54		75,79	10,23	81,73	3,21		
	15305	<b>Чай без сахара</b>	150	0,04	0,01	0,01	0,31												
	13651	<b>Вафли в асс 18 г.</b>	18	1,03	5,22	11,16	95,74												
			Итого:	398	16,75	13,68	54,00	406,10	58,00	0,08	0,14	5,62	0,98	0,28	1,40	99,52	33,22	114,05	5,10
			Итого:	1 430	55,21	48,30	191,96	1 423,35	150,00	0,80	0,62	17,10	7,38	0,28	1,40	469,65	146,61	538,18	13,55