

Общество с ограниченной ответственностью «ГАММА-плюс»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель

М.В. Голышевский сад № 104, Соловухинск

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



Циклическое меню Ясли 4-х разовое основное

на период с 08.12.2025г. по 12.12.2025

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Цена продаж	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества						ХЕ
					Белки	Жиры	Угледы	Ккал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мкг)	I (мкг)	Ca (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	16,00	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	
	15376	Каша молочная кукурузная жидкая с сахаром и маслом	150/5/2	15,00	4,70	4,23	29,87	176,33	23,12	0,07	0,14	0,98	0,02			98,82	10,67	68,94	0,92	
	14630	Чай с молоком	150	7,00	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:	337	38,00	8,76	11,41	49,36	335,17	65,58	0,11	0,23	1,62	0,07			204,11	21,50	150,34	1,28	
Завтрак 2 (до 3 лет)																				
	15439	Напиток сыровоточный	150	18,00	0,05	0,08	14,25	66,00												
		Итого:	150	18,00	0,05	0,08	14,25	66,00												
Обед (до 3 лет)																				
25/04	13337	Салат Степной	40	7,00	0,65	1,58	3,40	30,39		0,03	0,02	3,92	0,74			10,25	8,58	19,88	0,30	
	14790	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	150	15,00	3,97	5,54	5,71	88,56	6,00	0,05	0,06	19,25	15,61			35,84	16,99	55,59	0,77	
	15929	Биточки куриные	50	31,99	5,50	3,00	7,50	79,00											0,04	
	14834	Рис отварной с овощами	100	8,00	2,48	3,64	24,73	141,55		0,04	0,02	1,41	1,66			11,13	22,33	59,51	0,49	
	14809	Компот из сухофруктов	150	6,00			5,99	23,95								0,18			0,02	
	14617	Хлеб пшеничный	15	2,00	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	5,00	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72			18,80			1,56	
		Итого:	545	74,99	16,61	14,47	70,02	476,72	6,00	0,22	0,14	24,58	21,96			80,40	56,00	155,42	3,68	
Уютный полдник (до 3 лет)																				
33/2011 Дели принт	13620	Десерт фруктовый (груша)	60	15,00	0,24	0,18	6,18	27,30		0,01	0,02	3,00	0,24			11,40	7,20	9,60	1,38	
	12801	Салат из свежкы	40	5,00	0,60	2,44	3,52	38,42		0,01	0,02	4,00	1,11			14,80	8,80	17,25	0,56	
	14677	Рулет мясной с луком и яйцом	60	40,00	6,35	8,95	6,31	131,22	19,50	0,03	0,05	3,53	1,39			27,39	8,16	40,72	2,12	
	14863	Картофель запеченный с растительным маслом	110	18,00	2,48	4,09	20,21	127,60		0,15	0,09	24,80	1,72			14,98	28,67	72,52	1,14	
	14670	Чай с сахаром	150	1,00	0,04	0,01	6,99	28,21								0,21			0,02	
	14617	Хлеб пшеничный	15	2,00	1,29	0,20	6,78	34,04		0,03	0,01		0,35			4,20	8,10	20,40	0,54	
	15958	Печенье сдобное по-домашнему	24	6,50	1,65	6,30	13,50	117,30												
		Итого:	459	87,50	12,65	22,17	63,49	504,08	19,50	0,23	0,19	35,33	4,81			72,98	60,93	160,48	5,76	
		Итого:	1 491	218,49	38,06	48,13	197,12	1 381,97	91,08	0,57	0,56	61,52	26,84			357,48	138,43	466,25	10,72	
Вторник																				
Завтрак 1 (до 3 лет)																				
3/2011 Дели принт	12811	Батон с маслом и сыром	20/5/5	16,00	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	
	14545	Десерт фруктовый (банан)	70	15,00	1,10	0,37	15,33	68,99		0,03	0,04	7,30	0,29			5,84	30,66	20,44	0,44	
	13601	Омлет натуральный	80	26,00	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	
	14633	Кофейный напиток с молоком	150	11,00	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:	330	68,00	12,84	20,92	39,36	397,06	202,86	0,13	0,47	8,61	2,21			214,37	56,08	264,28	15,87	
Завтрак 2 (до 3 лет)																				
	14644	Снежок	180	22,00	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	22,00	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)																				
	14017	Винегрет овощной	40	6,00	0,57	2,48	3,49	38,55		0,02	0,02	4,30	1,13			10,13	8,75	18,86	0,36	
	14624	Суп из овощей кур бульоне	150	15,00	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	
	15812	Запеканка картофельная с минтаем	120	29,49	7,83	8,30	20,67	188,68		0,18	0,12	23,80	3,53			27,78	29,15	75,35	1,49	
	14631	Компот из яблок	150	6,00	0,14	0,14	9,32	39,05		0,01	0,01	3,40	0,07			5,62	3,06	3,74	0,77	
	12807	Хлеб ржаной	40	5,00	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72			18,80			1,56	
	14617	Хлеб пшеничный	15	2,00	1,29	0,20	6,78	34,04		0,03	0,01		0,35			4,20	8,10	20,40	0,54	
		Итого:	515	63,49	16,41	16,45	63,18	466,41	5,63	0,39	0,24	45,20	14,61			91,28	66,21	176,10	5,46	
Уютный полдник (до 3 лет)																				
20/14 Дели плюс	12815	Салат из свежей капусты	40	4,00	0,62	2,03	3,76	35,81		0,01	0,02	14,42	15,12			19,25	6,75	12,64	0,25	
	15837	Тфтели мясные с соусом сметанным	60/60	45,00	7,02	10,22	8,85	155,45	17,40	0,04	0,04	1,42	1,08			36,14	9,86	42,05	0,49	
	15234	Макароны отварные А Я	100/5	5,00	3,85	5,45	24,68	163,15		0,06	0,01		2,75			10,70	5,84	31,38	0,59	
	14670	Чай с сахаром	150	1,00	0,04	0,01	6,99	28,21								0,21			0,02	
	14617	Хлеб пшеничный	15	2,00	1,29	0,20	6,78	34,04		0,03	0,01		0,35			4,20	8,10	20,40	0,54	
	15229	Пряник в асс. 30гр	30	8,00	1,50	1,65	22,50	110,85												
			Итого:	460	65,00	14,32	19,56	73,55	527,51	17,40	0,15	0,09	15,84	19,29			70,50	30,55	106,47	1,89
		Итого:	1 485	218,49	48,56	61,56	196,06	1 532,51	262,89	0,73	1,04	71,31	36,11			599,99	180,59	720,75	23,42	
Среда																				
Завтрак 1 (до 3 лет)																				
3/2011 Дели принт	12811	Батон с маслом и сыром	20/5/5	16,00	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	
	15378	Каша молочная пшенная жидкая с сахаром и маслом	150/5/2	15,00	5,66	4,86	26,52	180,44	23,12	0,16	0,13	0,98	0,11			100,92	35,57	138,84	0,92	
	14630	Чай с молоком	150	7,00	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:	337	38,00	9,72	12,04	48,01	339,28	65,58	0,20	0,22	1,62	0,16			206,21	46,40	220,24	1,28	
Завтрак 2 (до 3 лет)																				
	15439	Напиток сыровоточный	150	18,00	0,05	0,08	14,25	66,00												
		Итого:	150	18,00	0,05	0,08	14,25	66,00												
Обед (до 3 лет)																				
19/2011 Дели принт	12850	Салат из соевых огурцов с луком	40	9,00	0,44	2,06	1,27	25,37		0,01	0,01	2,86	0,95			12,19	7,11	14,38	0,32	
	15639	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	150	14,00	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	
	15854	Котлета рубленая (говядина,птица)	50	38,99	6,54	9,13	7,79	139,53	2,34	0,04	0,03	0,15	1,70			20,40	10,56	32,86	0,68	
	14216	Овощи тушеные	100	20,00	2,01	2,54	14,86	90,31	12,00	0,11	0,07	19,60	0,23			29,48	26,45	65,96	1,02	
	14831	Напиток лимонный	150	6,00	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	2,00	1,29	0,20	6,78	34,04		0,03	0,01		0,35			4,20	8,10	20,40	0,54	
	12846	Хлеб ржаной	30	3,50	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42			14,10			1,17	
		Итого:	535	93,49	16,26	19,84	55,30	464,82	20,34	0,30	0,20	39,05	10,48			117,20	71,25	189,66	4,71	
Уютный полдник (до 3 лет)																				
41/2011 Дели принт	13783	Салат из моркови с сахаром	40	5,00	0,50	0,04	4,65	20,98		0,02	0,03	1,92	0,15			10,43	14,59	21,12	0,27	
	12871	Десерт фруктовый (яблоко)	70	8,00	0,28	0,28	6,86	31,08		0,02	0,01	7,00	0,14			11,20	6,30	7,70	1,54	
	15756	Сырники классические со сгущенным молоком	100/20	52,00	13,65	10,21	43,21	319,39		0,01	0,03	0,20	1,55			62,14	6,94	46,79	0,04	
	14670	Чай с сахаром	150	1,00	0,04	0,01	6,99	28,21								0,21			0,02	
	15933	Печенье сахарное 16 гр.	16	3,00	1,20	1,57	11,90	66,53												
			Итого:	396	69,00	15,67	12,11	73,61	466,13		0,06	0,07	9,12	1,85			83,98	27,83	75,61	1,88
		Итого:	1 418	218,49	41,70	44,07	191,17	1 336,23	85,92	0,55	0,50	49,79	12,49			407,39	145,48	485,51	7,87	
Четверг																				
Завтрак 1 (до 3 лет)																				
2/2011 Дели принт	14805	Яйцо вареное	20	8,00	2,55	2,30	0,15	31,50	94,00	0,02	0,13		0,18			10,80	6,00	43,60	0,64	
	12797	Батон с маслом	20/5	11,00	1,54	4,21	10,35	85,39	20,00	0,02	0,01		0,05			5,00	2,60	14,50	0,25	
	14678	Суп молочный гречневый	150	16,00	4,57	4,84	13,00	113,88	27,00	0,09	0,18	1,37	0,11			129,13	38,72	130,78	0,92	
	14633	Кофейный напиток с молоком	150	11,00	2,30	2,40	12,23</													

	15365	Каша молочная геркулесовая жидкая с сахаром и маслом	150/5/2	15,00	4,48	6,83	23,10	171,79	23,90	0,14	0,14	1,03	0,39			108,15	40,94	147,94	0,93	
	14630	Чай с молоком	150	7,00	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:	337	38,00	8,54	14,01	42,59	330,62	66,36	0,18	0,24	1,67	0,44			213,44	51,76	229,34	1,30	
Завтрак 2 (до 3 лет)																				
	15923	Коктейль мол.Милкшейк	180	24,00	5,04	2,70	20,16	125,10												
		Итого:	180	24,00	5,04	2,70	20,16	125,10												
Обед (до 3 лет)																				
	15391	Салат из квашеной капусты с луком	40	6,00	0,89	2,05	3,72	36,90		0,01	0,01	14,32	0,06			23,57	7,98	16,74	0,32	
	14676	Суп лапша домашняя на кур.бульоне	150	12,00	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	
ТТК	14169	Плов из мяса свинины	30/100	41,99	11,22	16,37	27,37	301,71		0,04	0,02	1,35	1,76			14,00	23,75	64,91	0,54	
703/96	12819	Кисель из ягод	150	5,00	0,17	0,07	9,47	39,14		0,00	0,01	33,20	0,12			6,36	5,15	5,75	0,24	
	12794	Хлеб пшеничный	20	2,50	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46			5,60	10,80	27,20	0,72	
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	3,50	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42			14,10			1,17	
		Итого:	520	70,99	21,09	25,52	70,13	594,54	14,63	0,20	0,13	50,63	4,36			85,63	55,81	166,42	4,27	
Уплотненный полдник (до 3 лет)																				
	14118	Салат из моркови с яблоками	40	5,00	0,44	0,08	3,58	16,75		0,02	0,02	2,64	0,14			9,93	12,42	17,75	0,46	
ТТК	13473	Десерт фруктовый (банан)	95	20,00	1,49	0,50	20,79	93,62		0,04	0,05	9,90	1,49	1,49	1,98	7,92	41,58	27,72	0,59	
	15940	Пудинг из творога Дружба с повидлом	100/20	51,50	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	1,00	0,04	0,01	6,99	28,21								0,21			0,02	
	15914	Печенье тарталетки	22	8,00	0,70	2,40	8,30	57,60												
		Итого:	427	85,50	11,73	7,83	61,01	347,63	25,00	0,07	0,12	12,54	2,69	1,49	1,98	27,47	56,77	66,91	3,85	
		Итого:	1 464	218,49	46,40	50,05	193,89	1 397,89	105,99	0,45	0,49	64,83	7,49	1,49	1,98	326,54	164,34	462,67	9,42	