

Общество с ограниченной ответственностью «ГАММА-плюс»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель

М.В. Голышевский сад № 104, Соловуха

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 15.12.2025г. по 19.12.2025

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества						ХЕ
				Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	А (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	С (мг)	Е (мг)	Zn (мкг)	І (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	
	15048	Каша молочная манная жидкая с печеньем	150	3,50	4,15	14,59	134,68	24,20	0,05	0,13	1,05	0,19			103,65	13,54	83,60	0,23	
	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:	330	8,52	12,27	37,17	318,08	72,46	0,10	0,27	2,06	0,24			243,74	28,43	191,10	0,63	0,63
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)																			
	15236	Витаминный стол С (лук,чеснок)	5	0,21	0,02	1,01	5,05		0,00	0,00	0,56	0,17			5,54	1,19	4,30	0,06	
	14017	Винегрет овощной	40	0,57	2,48	3,49	38,55		0,02	0,02	4,30	1,13			10,13	8,75	18,86	0,36	
	14895	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	150	4,48	5,82	8,43	104,03	6,60	0,05	0,05	12,92	9,96			33,19	16,54	71,35	0,79	
	15936	Ежики мясные Вкусные	50	5,50	6,49	4,50	98,41					0,89					0,04		
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	
	15038	Соус сметанный	15	0,22	0,58	0,92	9,76	3,75	0,00	0,00	0,02	0,03			3,94	0,54	3,35	0,02	
399/2014 Дели плюс	12864	Сок	150	0,75	0,15	15,15	64,95		0,02	0,02	3,00	0,15			10,50	6,00	10,50	2,10	
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72			18,80			1,56	
	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	
		Итого:	565	21,56	20,77	82,59	603,51	10,35	0,40	0,23	20,79	17,10			96,46	133,58	266,72	8,54	8,54
Уплотненный полдник (до 3 лет)																			
	15535	Икра кабачковая (консерв)	40	0,80	3,74	3,23	49,77												
	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	
	15513	Вареники с картофелем с маслом	150/5	6,99	7,80	41,77	265,24	0,02	0,00	0,01		0,02			1,20		1,50	0,01	
	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:	461	11,06	12,33	84,10	491,58	0,02	0,09	0,08	10,00	0,88			14,80	52,80	56,70	1,33	1,33
		Итого:	1 536	41,18	45,45	220,96	1 482,58	82,83	0,59	0,57	32,85	18,21			355,00	214,81	514,52	10,50	10,50
Вторник																			
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	
	13620	Десерт фруктовый (груша)	80	0,24	0,18	6,18	27,30		0,01	0,02	3,00	0,24			11,40	7,20	9,60	1,38	
	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	
	15537	Повидло порционное С	10	0,04		6,57	26,42		0,00	0,00		0,05			1,41	0,71	0,91	0,13	
	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:	345	13,66	19,07	34,16	362,89	222,96	0,12	0,48	3,97	2,66			158,50	30,11	237,17	20,67	20,67
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	0,19
Обед (до 3 лет)																			
	14060	Икра морковная	40	0,72	2,04	4,08	37,58		0,03	0,03	2,27	1,03			11,62	13,14	21,56	0,37	
	14766	Суп с макаронными изделиями на кур. бульоне	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	
259/2014 Дели плюс	12897	Биточки рыбные с овощами запеченные	60	6,73	4,32	6,56	92,01	14,62	0,06	0,07	2,60	3,43			56,05	10,67	42,22	0,81	
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	
	14831	Напиток лимонный	150	0,11	0,01	5,35	21,94		0,00	0,00	4,80	0,02			4,95	1,44	2,26	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	
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42			14,10			1,17	
		Итого:	545	16,36	15,08	58,62	435,67	35,68	0,33	0,25	28,56	6,91			132,75	61,25	182,10	4,21	4,21
Уплотненный полдник (до 3 лет)																			
41/2008	13047	Салат Витаминный с маслом растительным	45	0,58	2,38	5,19	44,52		0,02	0,02	12,46	11,85			17,45	7,86	13,25	0,50	
288/2011	15816	Фрикадельки мясные	60	6,84	9,56	4,45	175,00	0,24	0,02	0,01	0,42	1,33			5,94	5,63	15,84	0,36	
314/2014 Дели плюс	1600	Каша пшеничная вязкая	100	2,67	3,79	16,65	111,37		0,07	0,02		1,55			9,72		0,07	1,14	
	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	
460/2011 Дели принт	12899	Крендель сахарный	50	4,04	7,44	31,25	208,17	11,50	0,06	0,05	0,13	3,24			20,71	6,38	40,65	1,35	
		Итого:	420	15,47	23,38	71,31	601,30	11,74	0,20	0,11	13,01	18,32			58,23	27,97	90,21	3,92	3,92
		Итого:	1 490	50,49	62,15	184,07	1 541,38	307,38	0,70	1,07	47,21	27,89			573,34	147,08	683,38	28,99	28,99
Среда																			
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	
	15376	Каша молочная кукурузная жидкая с сахаром и маслом	150/5/2	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	
	14679	Какао с молоком	150	3,15	3,24	12,51	91,86	18,40	0,04	0,14	1,20				113,20	21,38	95,90	0,56	
		Итого:	337	10,58	13,18	52,73	371,85	74,78	0,13	0,31	2,21	0,07			261,90	36,44	204,84	1,77	1,77
Завтрак 2 (до 3 лет)																			
	15439	Напиток сывороточный	150	0,05	0,08	14,25	66,00												
		Итого:	150	0,05	0,08	14,25	66,00												
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	
	14645	Плов из говядины	30/100	2,79	3,87	27,86	156,64		0,04	0,03	1,35	1,76			14,30	23,75	64,91	0,57	
	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	
	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	
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42			14,10			1,17	
		Итого:	515	10,75	11,61	73,15	440,12	6,00	0,21	0,14	46,91	10,23			80,59	62,68	165,94	3,73	3,73
Уплотненный полдник (до 3 лет)																			
ТТК	13066	Десерт фруктовый (банан)	60	0,93	0,31	13,02	58,59		0,02	0,03	6,20	0,25			4,96	26,04	17,36	0,37	
	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	
	15305	Чай без сахара	150	0,04	0,01	0,01	0,31												
	13651	Вафли в асс 18 г.	18	1,03	5,22	11,16	95,74												
		Итого:	388	11,50	10,46	49,13	322,84	25,00	0,06	0,10	8,84	1,45			24,30	41,23	56,55	3,61	3,61
		Итого:	1 390	32,87	35,33	189,25	1 200,81	105,78	0,40	0,55	57,96	11,75			366,79	140,35	427,33	9,11	9,11
Четверг																			
Завтрак 1 (до 3 лет)																			
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	
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	
	14628	Суп молочный с пшеном	150	4,44	4,84	14,13	117,87	27,00	0,09	0,16	1,37	0,0							

467/2014 Деги плюс	12907	Булочка Ванильная	50	4,56	5,57	30,22	189,25	10,40	0,07	0,05	0,20	2,44			28,08	7,97	48,71	1,20	
	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	
Итого:			415	16,30	22,45	73,25	560,26	13,20	0,28	0,18	24,38	7,34			83,61	60,76	184,46	4,05	
Итого:			1 545	49,11	58,70	210,75	1 567,73	128,41	0,78	0,87	61,19	15,88			665,44	184,03	741,32	11,73	

Пятница

Завтрак 1 (до 3 лет)

3/2011 Деги 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	
	15363	Каша молочная ячневая жидкая с сахаром и маслом	150/5/2	3,66	4,01	18,29	123,86	22,76	0,07	0,13	0,96	0,25			102,29	17,90	118,70	0,37	
	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	8,67	12,12	40,87	307,26	71,02	0,12	0,26	1,97	0,30			242,38	32,78	226,20	0,77	

Завтрак 2 (до 3 лет)

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

Обед (до 3 лет)

15236	Витаминный стол С (лук,чеснок)	5	0,21	0,02	1,01	5,05			0,00	0,00	0,56	0,17			5,54	1,19	4,30	0,06	
13874	Салат Здоровье	40	0,70	7,34	2,77	79,94			0,02	0,02	3,05	3,33			11,35	10,23	19,84	0,36	
15534	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на кур.бульоне ЯС	150/10	4,23	7,04	6,07	104,54	16,00		0,06	0,07	19,29	15,64			44,64	17,89	61,69	0,79	
15904	Азу из свинины	30/100	9,92	17,30	12,80	246,58			0,09	0,05	14,26	2,34			13,69	18,01	46,63	0,79	
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:			540	19,19	32,46	61,75	615,91	16,00	0,37	0,24	52,15	25,44			128,66	68,92	182,86	4,89	

Уплотненный полдник (до 3 лет)

41/2011 Деги принт	13783	Салат из моркови с сахаром	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	
	15868	Запеканка творожная с крошкой Дружба с молоком сгущенным	100/10	14,72	7,19	33,99	259,55	58,00	0,04	0,08	0,10	0,54			43,78	6,79	58,60	3,19	
	14670	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21								0,21			0,02	
	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	
	15933	Печенье сахарное 16 гр.	16	1,20	1,57	11,90	66,53												
Итого:			396	16,78	9,13	65,37	410,74	58,00	0,08	0,12	10,02	0,72			67,22	28,59	88,52	5,25	
Итого:			1 423	48,93	56,01	185,13	1 440,29	145,02	0,57	0,63	64,14	26,46			438,26	130,29	497,58	10,91	