

Общество с ограниченной ответственностью «ГАММА-плюс»

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель *М. В. Солониной, Соловушки*



*Кирсанова Татьяна Никановна*

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «ГАММА-плюс»



*Соловьева Т.В.*

Т.В. Соловьева

**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.* О.Г. Филатова

Технолог *Семенова Е.М.* Е.М. Семенова

г.о. Тольятти



## Циклическое меню Ясли 4-х разовое основное

на период с 15.12.2025г. по 19.12.2025

Сборник рецептур	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества					ХЕ
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мкг)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	
<b>Понедельник</b>																		
<b>Завтрак 1 (до 3 лет)</b>																		
3/2011 Дели принт	12811	Батон с маслом и сыром	20/5	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 жидккая 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	Кофеинный 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	
<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>																		
	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	5,62	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	
<b>Уплотненный полдник (до 3 лет)</b>																		
	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	141,77	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	
		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	
<b>Вторник</b>																		
<b>Завтрак 1 (до 3 лет)</b>																		
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)	60	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	19,84	
	15537	Повидло порционное С	10	0,04	0,01	0,01	0,31					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	
<b>Завтрак 2 (до 3 лет)</b>																		
	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	
<b>Обед (до 3 лет)</b>																		
	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	2,80	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	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	
TTK	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	
<b>Уплотненный полдник (до 3 лет)</b>																		
	41/2008	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 плюс	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	
		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	
<b>Среда</b>																		
<b>Завтрак 1 (до 3 лет)</b>																		
3/2011 Дели принт	12811	Батон с маслом и сыром	20/5	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 жидккая с сахаром и маслом	150/5	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	
<b>Завтрак 2 (до 3 лет)</b>																		
	15439	Напиток сывороточный	150	0,05	0,08	14,25	86,00											
		Итого:	150	0,05	0,08	14,25	86,00											

467/2014 Дели плюс	12907	<b>Булочка Ванильная</b>	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	<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		
			<b>Итого:</b>	<b>415</b>	<b>16,30</b>	<b>22,45</b>	<b>73,25</b>	<b>560,26</b>	<b>13,20</b>	<b>0,28</b>	<b>0,18</b>	<b>24,38</b>	<b>7,34</b>		<b>83,61</b>	<b>60,76</b>	<b>184,46</b>	<b>4,05</b>	
			<b>Итого:</b>	<b>1 545</b>	<b>49,11</b>	<b>56,70</b>	<b>210,75</b>	<b>1 567,73</b>	<b>128,41</b>	<b>0,78</b>	<b>0,67</b>	<b>61,19</b>	<b>15,88</b>		<b>665,44</b>	<b>184,03</b>	<b>741,32</b>	<b>11,73</b>	

**Пятыня**

**Завтрак 1 (до 3 лет)**

3/2011 Дели принт	12811	<b>Батон с маслом и сыром</b>	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	<b>Каша молочная яичная жидкая с сахаром и маслом</b>	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	116,70	0,37		
	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	87,50	0,10		
			<b>Итого:</b>	<b>337</b>	<b>8,67</b>	<b>12,12</b>	<b>40,87</b>	<b>307,26</b>	<b>71,02</b>	<b>0,12</b>	<b>0,26</b>	<b>1,97</b>	<b>0,30</b>		<b>242,38</b>	<b>32,78</b>	<b>226,20</b>	<b>0,77</b>	

**Завтрак 2 (до 3 лет)**

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

**Обед (до 3 лет)**

15236		<b>Витаминный стол С (лук,чеснок)</b>	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		<b>Салат Здоровье</b>	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		
			<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на кур.бульоне ЯС</b>																
15534			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			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			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		<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		
			<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>19,19</b>	<b>32,46</b>	<b>61,75</b>	<b>615,91</b>	<b>16,00</b>	<b>0,37</b>	<b>0,24</b>	<b>52,15</b>	<b>25,44</b>		<b>128,66</b>	<b>68,92</b>	<b>182,86</b>	<b>4,89</b>	

**Уплотненный полдник (до 3 лет)**

41/2011 Дели принт	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		
	15868	<b>Запеканка творожная с крошки Дружба с молоком сгущенным</b>	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	<b>Чай с сахаром</b>	150	0,04	0,01	6,99	28,21								0,21		0,02		
	13097	<b>Десерт фруктовый яблоко</b>	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	<b>Печенье сахарное 16 гр.</b>	16	1,20	1,57	11,90	66,53												
			<b>Итого:</b>	<b>396</b>	<b>16,78</b>	<b>9,13</b>	<b>65,37</b>	<b>410,74</b>	<b>58,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,12</b>	<b>10,02</b>	<b>0,72</b>		<b>67,22</b>	<b>28,59</b>	<b>88,52</b>	<b>5,25</b>	
			<b>Итого:</b>	<b>1 423</b>	<b>48,93</b>	<b>56,01</b>	<b>185,13</b>	<b>1 440,29</b>	<b>145,02</b>	<b>0,57</b>	<b>0,63</b>	<b>64,14</b>	<b>26,46</b>		<b>438,26</b>	<b>130,29</b>	<b>497,58</b>	<b>10,91</b>	