

Общество с ограниченной ответственностью «ГАММА-плюс»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель

М.В. Голышевский сад № 104, Соловухин

Кичаев



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

А.П. Замотин

Технолог *О.Г. Филатова*

Технолог *Е.М. Семенова*

г.о. Тольятти

Согласовано _____

Согласовано
Директор ООО "ГАММА-плюс"

/ _____ / Солоднев И. П.

Циклическое меню Ясли 4-х разовое основное

на период с 24.11.2025г. по 28.11.2025

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)	Зn (мкг)	І (мкг)	Са (мг)	Mg (мг)	Р (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	
	15374	Каша молочная Дружба жидкая с сахаром и маслом	150/2	3,42	4,09	15,88	114,02	22,60	0,07	0,12	0,95	0,07			92,15	19,53	93,08	0,36	
	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:			332	7,47	11,28	35,37	272,85	65,06	0,11	0,21	1,58	0,12			197,44	30,36	174,48	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)																			
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	
	14790	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	150	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	
	15495	Пельмени отварные "МясБери" с курицей,с маслом	125	16,17	10,96	27,52	274,00	8,00	0,00	0,00		0,02			4,16	0,22	1,35	0,03	
	14631	Компот из яблок	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	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	
	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42			14,10			1,17	
Итого:			510	24,26	18,80	64,67	526,46	14,00	0,18	0,12	26,57	17,20			74,17	36,95	100,96	3,58	
Уплотненный полдник (до 3 лет)																			
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	
	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	
	15827	Котлета рубленая (говядина,птица)	60	7,81	10,80	9,44	166,21	2,80	0,05	0,04	0,18	2,01			37,00	13,52	42,21	0,92	
31/2014 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	
458/2011 Дели принт	13092	Ватрушка с повидлом	50	3,82	2,18	36,73	181,81	8,46	0,06	0,04	0,14	1,07			24,38	7,98	40,78	1,30	
	Итого:			475	16,76	19,20	86,48	585,83	11,26	0,23	0,15	17,64	5,27		110,48	44,78	129,80	5,62	
Итого:			1 497	48,54	49,37	203,62	1 453,56	90,32	0,52	0,48	45,80	22,59			382,09	112,09	405,24	9,93	
Вторник																			
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	
	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	
	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	
	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:			330	12,89	21,67	31,17	371,28	206,26	0,14	0,48	8,53	2,06			242,72	42,60	279,94	17,43	
Завтрак 2 (до 3 лет)																			
401/2004 Дели плюс	14403	Снежок	150	4,19	3,88	16,74	118,58	31,00	0,05	0,20	1,40				187,55	23,25	145,70	0,16	
	Итого:			150	4,19	3,88	16,74	118,58	31,00	0,05	0,20	1,40			187,55	23,25	145,70	0,16	
Обед (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	
	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	
	15851	Запеканка картофельная с говядиной Я	120	7,84	9,80	20,75	202,55	0,76	0,15	0,08	23,80	1,82			14,60	28,51	73,89	1,17	
	14680	Компот из ягод	150	0,18	0,07	19,28	78,48		0,01	0,01	36,00	0,13			7,02	5,58	5,94	0,29	
	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:			515	17,10	18,85	74,68	536,76	7,36	0,32	0,20	76,72	16,08			92,61	67,53	188,82	4,90	
Уплотненный полдник (до 3 лет)																			
29/14 Дели плюс	360	Икра кабачковая (консервы)	30	0,60	2,80	2,43	37,32												
	15849	Голубцы ленивые из говядины с рисом	60	4,11	5,68	4,34	84,89	5,00	0,02	0,03	16,70	17,12			20,37	8,20	22,44	0,79	
	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	
	15305	Чай без сахара	150	0,04	0,01	0,01	0,31												
	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	
	13651	Вафли в асс 18 г.	18	1,03	5,22	11,16	95,74												
Итого:			378	10,92	19,35	49,40	415,44	5,00	0,11	0,05	16,70	20,21			35,27	22,14	74,22	1,92	
Итого:			1 373	45,09	63,75	171,99	1 442,05	249,62	0,61	0,94	103,35	38,35			558,15	155,52	688,68	24,41	
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	
	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	
	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:			337	7,71	11,19	37,79	282,70	65,22	0,11	0,22	1,59	0,30			207,58	28,72	200,10	0,74	
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)																			
14017	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	
	14682	Суп гороховый на кур.бульоне	150	6,06	2,75	11,89	96,52	5,25	0,17	0,07	7,38	0,27			27,82	24,70	76,12	1,47	
	15953	Котлета Обеденная	60	5,67	7,33	10,29	129,81					1,33					0,06		
	14671	Каша гречневая вязкая	100	3,08	3,34	13,89	97,94	14,00	0,10	0,05		0,23			5,78	48,51	73,33	1,63	
	14626	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	60,85		0,01	0,05	150,00	0,57			9,21	2,55	2,55	0,47	
	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	
	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42			14,10			1,17	
	Итого:			545	19,22	16,69	72,51	517,14	19,25	0,39	0,22	161,68	4,30			71,23	92,61	191,32	5,64
Уплотненный полдник (до 3 лет)																			
41/2011 Дели принт	14545	Десерт фруктовый (банан)	70	1,10	0,37	15,33	68,99		0,03	0,04	7,30	0,29			5,84	30,66	20,44	0,44	
	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	
	15872	Запеканка творожная с крошкой Дружба с молоком сгущенным	120/20	17,90	9,84	31,17	284,84	69,60	0,05	0,11	0,20	0,65			78,15	10,90	88,82	3,84	
	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:			416	20,73	11,82	70,04	469,49	69,60	0,10	0,17	9,42	1,10			94,62	56,15	130,38	4,58	
Итого:			1 478	47,72	39,79	197,44	1 338,74	154,07	0,60	0,62	172,70	5,69			373,44	177,49	521,80	10,96	
Четверг																			
Завтрак 1 (до 3 лет)																			
2/2011 Дели принт	14654	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	100,00	0,03	0,18		0,24			26,00	4,80	76,80	10,00	
	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	14,10	0,25	
	15283	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,38	4,60	14,61	117,39	27,00	0,06	0,16	1,37	0,20			128,68	16,62	105,39	0,30	
	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:			365	13,31	15,81	37,49	345,51	162,00	0,14	0,46	2,34	0,49			249,89	34,52	264,19	10,65	
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			229,40	25,90	170,20	0,19	
Обед (до 3 лет)																			
20/14 Дебли плюс	12815	Салат из свежей капусты	40	0,62	2,03	3,76	35,81		0,01	0,02	14,42	15,12			19,25	6,75	12,64	0,25	
	150																		

	Итого:	510	19,27	12,92	77,25	502,36	21,00	0,36	0,24	32,99	5,93				87,27	64,84	175,38	7,29	
	Итого:	1 585	58,06	57,83	193,45	1 526,54	225,25	0,77	1,10	66,36	27,94				655,87	187,56	774,32	22,29	

Пятница

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	
	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:	337	8,76	11,41	49,36	335,17		65,58	0,11	0,23	1,62	0,07			204,11	21,50	160,34	1,28	

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)

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	
	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	
282/2014 Дели принт	15848	Биточки рубленные	50	6,54	9,13	7,79	139,53		2,34	0,04	0,03	0,15	1,70			19,66	10,51	32,71	0,67	
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	
	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	
	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	
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43			0,05	0,02		0,42			14,10			1,17	
		Итого:	540	18,27	22,03	72,02	559,40		34,13	0,39	0,28	38,21	6,26			138,65	73,84	224,59	6,02	

Уплотненный полдник (до 3 лет)

	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	
	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	
	15883	Вареники ленивые отварные с молоком сгущ.	100/20	4,83	1,45	24,18	217,52			0,01	0,03	0,20				64,03	6,87	46,26	0,04	
	14670	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21									0,21			0,02	
	15722	Печенье Овсяное	23	1,38	4,60	14,49	104,88													
		Итого:	393	6,93	6,31	55,42	394,66			0,05	0,07	5,84	0,38			85,57	26,49	73,61	1,90	
		Итого:	1 420	38,23	42,05	193,94	1 395,61		99,71	0,55	0,59	45,67	6,71			428,33	121,82	448,63	9,21	