

Общество с ограниченной ответственностью «ГАММА-плюс»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель

*М.В. Ткаченко*  
*Кичаев*



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «ГАММА-плюс»

*Солоднева* Т.В. Солоднева

**Примерное циклическое меню для организации питания детей, в возрасте с 3 до 7 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

Согласовано \_\_\_\_\_



Циклическое меню Сад 4-х разовое

на период с 16.12.2024г. по 20.12.2024

Сборник рецептур	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества				
				Белки	Жиры	Угле-ды	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 (с 3 до 7 лет)</b>																	
	14884	Батон с маслом и сыром	300/5	3,47	6,00	15,49	129,83	33,26	0,04	0,03	0,04	0,05					
	15373	Каша молочная Дружба жидкая с сахаром и маслом	200/2	4,80	3,31	35,45	190,79	27,44	0,09	0,16	1,26	0,08					
	12813	Чай с молоком	180	1,60	1,76	10,97	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72						
		Итого:	422	9,87	11,07	61,90	386,71	71,70	0,16	0,27	2,01	0,13					
	15439	Напиток сывороточный	150	0,05	0,08	14,25	66,00										
		Итого:	150	0,05	0,08	14,25	66,00										
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																	
	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					
	14621	Щи из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	200	5,30	7,38	7,61	118,08	8,00	0,07	0,07	25,67	20,81					
	15494	Пельмени отварные "МясБери" с курицей, с маслом	150	20,21	13,70	34,40	341,74	8,00	0,00	0,00		0,02					
	14846	Компот из сливы	180	0,14	0,05	7,72	31,93		0,11	0,07	18,00	1,08					
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46					
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72					
		Итого:	630	30,67	24,01	78,34	652,16	16,00	0,33	0,22	48,32	26,04					
<b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b>																	
	12833	Десерт фруктовый (яблоко)	60	0,24	0,24	5,88	26,64		0,02	0,01	6,00	0,12					
	15853	Котлета рубленая (говядина,птица)	70	9,12	12,73	11,04	195,19	3,28	0,06	0,04	0,21	2,39					
	15429	Картофель отварной	130	2,60	4,34	21,19	134,22		0,16	0,09	26,00	1,83					
	392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92									
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46					
	473/2014 Дели плюс	13343	Булочка Веснушка	50	4,60	4,07	30,53	177,17	5,61	0,07	0,04	0,19	1,89				
		Итого:	510	18,28	21,64	87,66	618,52	8,89	0,35	0,21	32,40	6,88					
		Итого:	1712	58,87	56,80	242,16	1723,39	96,59	0,82	0,69	82,73	32,86					
<b>Вторник</b>																	
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																	
	14728	Батон с маслом	300	2,29	4,50	15,49	111,56	20,00	0,03	0,02		0,05					
	14638	Омлет натуральный	100	10,51	13,21	19,22	168,61	5,76	0,01	0,04	0,37	1,86					
	12832	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,89	16,70	104,29	18,00	0,04	0,14	1,17						
	13097	Десерт фруктовый яблоко	80	0,32	0,32	7,84	35,52		0,02	0,02	8,00	0,02					
		Итого:	395	15,91	20,81	42,04	419,98	43,76	0,11	0,21	9,54	1,94					
	12821	Ряженка	150	4,47	3,85	6,47	78,39	30,80	0,03	0,20	0,46						
		Итого:	150	4,47	3,85	6,47	78,39	30,80	0,03	0,20	0,46						
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																	
	12801	Салат из свеклы	40	0,60	2,44	3,52	38,42		0,01	0,02	4,00	1,11					
	14790	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	200	5,97	7,76	11,25	138,71	8,80	0,07	0,07	17,23	13,28					
	15217	Пудинг рыбный запеченый (навага)	75	14,46	5,13	4,80	123,21	17,54	0,03	0,04	0,11	1,34					
	15392	Картофельное пюре	130	2,86	4,37	19,15	127,38	22,16	0,14	0,11	22,49	0,16					
	12867	Компот из яблок	180	0,16	0,16	11,18	46,66		0,01	0,01	4,08	0,08					
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72					
	671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45		0,06	0,02		0,58					
		Итого:	690	28,91	20,63	79,73	620,26	48,50	0,39	0,36	47,31	19,26					
<b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b>																	
	12900	Салат Степной	50	0,79	1,97	4,22	37,77		0,03	0,02	4,80	0,92					
	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					
	15847	Макаронные отварные	130	4,85	5,07	31,09	189,39		0,07	0,02		2,66					
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85										
	13651	Вафли в ас 18 г.	25	1,03	5,22	11,16	96,72										
	671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45		0,06	0,02		0,58					
		Итого:	445	12,03	13,02	53,61	475,06	5,00	0,18	0,03	21,50	21,28					
		Итого:	1680	61,31	58,42	181,85	1583,98	128,06	0,71	0,80	79,42	42,48					
<b>Среда</b>																	
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																	
	14884	Батон с маслом и сыром	300/5	3,47	6,00	15,49	129,83	33,26	0,04	0,03	0,04	0,05					
	15362	Каша молочная ячневая с сахаром и маслом	200/2	4,80	3,31	35,45	190,79	27,44	0,09	0,17	1,28	0,32					
	12813	Чай с молоком	180	1,60	1,76	10,97	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72						
		Итого:	427	9,94	12,62	48,17	386,01	71,94	0,15	0,28	2,03	0,37					
	15439	Напиток сывороточный	150	0,05	0,08	14,25	66,00										
		Итого:	150	0,05	0,08	14,25	66,00										
<b>Обед 1 (с 3 до 7 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					
	14796	Суп лапша домашняя на кур. бульоне	200	6,75	8,50	11,45	149,29	19,50	0,06	0,06	2,34	2,06					
	15856	Фрикадельки мясные	70	12,73	10,80	8,00	180,10					1,33					
	15542	Рагу из овощей	130/5	2,54	10,60	14,49	163,47	29,75	0,10	0,08	23,38	13,29					
	14602	Компот из ягод	180	0,22	0,09	11,16	94,18		0,01	0,01	43,20	0,15					
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46					
	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42					
		Итого:	640	26,20	38,65	67,08	898,90	49,25	0,26	0,19	69,47	17,89					
<b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b>																	
	12871	Десерт фруктовый (яблоко)	70	0,28	0,28	6,66	31,08		0,02	0,01	7,00	0,14					
	13783	Салат из морокови с сахаром	40	0,50	0,04	4,65	20,92		0,02	0,03	1,92	0,15					
	15868	Запеканка творожная с крошкой Дружба с молоком	100/10	14,72	7,19	33,99	259,55	58,00	0,04	0,08	0,10	0,54					
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85										
	15397	Печенье Сахарное	20	1,50	1,96	14,88	83,16										
		Итого:	420	17,12	9,60	60,40	395,57	58,00	0,08	0,12	9,02	0,84					
		Итого:	1637	53,30	52,85	190,91	1508,48	179,19	0,49	0,69	80,62	19,09					
<b>Четверг</b>																	
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																	
	14805	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,50	94,00	0,02	0,13		0,18					
	14884	Батон с маслом и сыром	300/5	3,47	6,00	15,49	129,83	33,26	0,04	0,03	0,04	0,05					
	15282	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,84	6,14	19,48	156,52	36,00	0,08	0,22	1,82	0,28					
	14581	Какао с молоком	180	3,68	3,82	15,35	110,50	22,00	0,05	0,17	1,43						
		Итого:	440	15,54	18,26	50,47	428,35	185,26	0,19	0,55	3,29	0,49					
	12810	Кефир	150	4,47	3,85	6,16	77,15	30,80	0,06	0,26	1,08						
		Итого:	150	4,47	3,85	6,16	77,15	30,80	0,06	0,26	1,08						
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																	
	13047	Салат Витаминный с маслом растительным	45	0,58	2,38	5,19	44,52		0,02	0,02	12,46	11,85					

15375	Каша молочная кукурузная жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	6,26	5,16	38,15	224,05	28,16	0,09	0,18	1,31	0,02			131,43	14,22	91,70	1,21
12813	Чай с молоком	180	1,60	1,76	10,97	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72				66,25	7,70	49,50	0,08
		Итого:	427	11,33	12,92	64,61	419,97	72,42	0,15	0,29	2,06	0,07		249,46	27,61	187,70	1,72

**Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)**

15439	Напиток сывороточный	150	0,05	0,08	14,25	66,00											
		Итого:	150	0,05	0,08	14,25	66,00										

**Обед 1 (с 3 до 7 лет)**

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
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
14864	Суп гороховый на кур.бульоне	200	8,07	3,67	15,85	128,70	7,00	0,22	0,09	9,85	0,36			37,09	32,94	101,49	1,96
15852	Запеканка картофельная с говядиной С	150	9,79	13,48	26,11	264,93	1,06	0,18	0,10	29,71	2,88			16,40	35,74	92,73	1,47
14830	Напиток лимонный	180	0,13	0,01	6,42	26,33		0,01	0,00	5,76	0,03			5,94	1,73	0,32	0,10
12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72			18,80			1,56
671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45		0,06	0,02		0,58			7,00	13,50	34,00	0,90
		Итого:	640	23,62	20,43	82,72	609,24	8,06	0,56	0,27	60,47	7,86		102,90	93,85	251,68	6,41

**Уплотненный полдник (с 3 до 7 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
14649	Вареники ленивые отварные с молоком сгущ.	120/20	24,28	7,38	32,11	282,04	17,10	0,05	0,07	0,20	0,33			74,04	10,87	76,30	2,04
392/2014 Дети плюс	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03
15532	Пряники в асе. 2Тг.	27	1,35	1,49	20,20	99,61											
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:	467	26,39	9,27	73,72	483,84	17,10	0,10	0,11	10,84	0,60		97,07	30,49	102,85	4,29
		Итого:	1 684	61,39	42,69	235,30	1 579,05	97,58	0,81	0,67	63,07	8,43		449,43	161,95	542,24	12,41