

Общество с ограниченной ответственностью «ГАММА-плюс»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель

М.В. Солоднёва
Кичаев



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «ГАММА-плюс»

Солоднёва Т.В. Солоднёва

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 20.01.2025г. по 24.01.2025

Сборник рецептов	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)	Fe (мг)
Понедельник																		
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																		
	14884	Батон с маслом и сыром	30/5/5	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			51,78	5,69	46,50	0,42
	12813	Чай с молоком	180	1,60	1,76	10,97	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72				122,42	26,02	123,76	0,48
		Итого:	422	9,87	11,07	61,90	386,71	71,70	0,16	0,27	2,01	0,13			240,48	39,40	219,76	0,98
	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)																		
	15296	Салат из картофеля с соевыми огурцами (лук реп)	50	0,74	2,62	4,64	45,06		0,04	0,03	5,69	1,20			9,91	11,64	23,74	0,39
	15533	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, на кв. бульоне С	200/10	5,56	8,88	7,97	134,06	18,00	0,08	0,08	25,71	20,84			56,58	23,55	60,22	1,05
	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			4,16	0,22	1,35	0,03
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72			18,80			1,56
	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
	13299	Кисель из ягод	180	0,20	0,08	14,32	58,81		0,01	0,01	39,84	0,14			9,14	6,18	9,81	0,29
		Итого:	650	31,15	26,06	86,29	784,29	26,00	0,23	0,17	71,44	25,37			104,20	52,39	142,32	4,04
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
	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
	15853	Котлета рубленая (говядина, птица)	70	9,12	12,73	11,04	165,19	3,28	0,06	0,04	0,21	2,39			28,12	14,90	46,27	0,95
	15429	Картофель отварной	130	2,60	4,34	21,19	134,22		0,16	0,09	26,00	1,83			14,59	30,00	75,80	1,16
	12824	Чай с сахаром	180				39,92								0,30			0,03
	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
	12795	Булочка десертная (повидло)	50	3,81	4,59	30,77	179,64	9,90	0,06	0,05	0,16	2,03			24,06	7,20	41,07	1,26
	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:	570	18,47	24,29	83,67	666,77	13,18	0,35	0,22	48,69	6,79			109,04	78,08	215,89	6,22
		Итого:	1 792	59,53	61,50	256,01	1 823,77	110,88	0,73	0,66	122,14	32,30			453,68	169,88	577,96	11,24
Вторник																		
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																		
	14728	Батон с маслом	30/5	2,29	4,50	15,49	111,56	20,00	0,03	0,02		0,05			6,50	3,90	21,00	0,37
	14638	Омлет натуральный	100	10,51	13,21	1,92	168,61	5,76	0,01	0,04	0,37	1,86			36,40	4,14	26,38	0,04
	14581	Какао с молоком	180	3,68	3,82	15,35	110,50	22,00	0,05	0,17	1,43				134,86	23,90	112,10	0,58
	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:	395	16,80	21,85	40,60	426,19	47,76	0,12	0,24	9,80	1,84			190,96	39,14	168,28	2,76
	4012014 Дели плюс	12821	Ряженка	150	4,47	3,85	6,47	78,39	30,80	0,03	0,20	0,46			190,96	21,56	141,68	0,15
		Итого:	150	4,47	3,85	6,47	78,39	30,80	0,03	0,20	0,46			190,96	21,56	141,68	0,15	
Обед 1 (с 3 до 7 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
	14099	Салат Бурячок	40	0,83	2,50	4,00	41,74		0,02	0,02	4,80	1,12			12,86	8,83	20,08	0,85
	14760	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	200	5,97	7,76	11,25	138,71	6,80	0,07	0,07	17,23	13,28			44,26	22,06	95,13	1,05
	15217	Пудинг рыбный запеченный (навага)	75	14,46	5,13	4,80	123,21	17,54	0,03	0,04	0,11	1,34			16,72	5,30	29,41	1,56
	15392	Картофельное пюре	130	2,86	4,37	19,15	127,38	22,16	0,14	0,11	22,49	0,16			41,93	28,75	65,48	1,07
	12867	Компот из яблок	180	0,16	0,16	11,18	46,86		0,01	0,01	4,08	0,08			5,74	3,67	4,49	0,92
	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
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72			18,80			1,56
		Итого:	690	28,83	20,72	76,34	697,56	48,50	0,40	0,30	49,27	19,34			152,46	81,60	265,09	7,59
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
	15535	Икра кабачковая (консерв)	40	0,80	3,74	3,23	49,77											
	15850	Голубцы ленивые из говядины с рисом	80	5,48	6,58	5,88	104,66	6,00	0,02	0,03	23,33	23,48			28,09	11,26	30,04	0,99
	15847	Макароны отварные	130	4,85	5,07	31,09	189,39		0,07	0,02		2,66			6,38	7,06	38,46	0,71
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85											
	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
	13651	Вафли в асе 10 г.	1,03	5,22	11,16	95,72												
		Итого:	450	22,01	24,72	58,31	485,76	6,00	0,14	0,07	23,33	26,60			42,07	29,12	95,69	2,42
		Итого:	1 685	72,20	71,13	181,72	1 597,89	133,98	0,69	0,81	82,86	47,87			576,44	171,42	671,74	12,92
Среда																		
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																		
	14884	Батон с маслом и сыром	30/5/5	3,47	6,00	15,49	129,83	33,26	0,04	0,03	0,04	0,05			51,78	5,69	46,50	0,42
	15362	Каша молочная ячневая с сахаром и маслом	200/5/2	4,87	4,86	22,72	154,09	27,68	0,09	0,17	1,28	0,32			135,81	23,84	157,09	0,49
	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	9,94	12,62	49,17	350,01	71,94	0,16	0,28	2,03	0,37			253,85	37,23	253,99	0,98
	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)																		
	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
	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			29,34	10,83	69,10	1,71
	15856	Фрикадельки мясные	70	12,73	10,80	8,00	180,10											
	15542	Рагу из овощей	130/5	2,54	10,60	14,49	163,47	29,75	0,10	0,08	23,38	13,29			41,97	27,09	68,44	0,97
	14846	Компот из сливы	180	0,14	0,05	7,72	31,93		0,11	0,07	18,00	1,08			36,18	16,20	36,00	0,92
	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
	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42			14,10			1,17
		Итого:	675	26,62	33,04	66,16	689,02	49,25	0,37	0,27	47,72	19,76			141,99	73,73	218,05	6,05
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
	13089	Салат из мор																

Пятница

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																		
14884	Батон с маслом и сыром	30/5/5	3,47	6,00	15,49	129,83	33,26	0,04	0,03	0,04	0,05							
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		51,78	5,69	46,50	0,42		
12813	Чай с молоком	180	1,60	1,76	10,97	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72			131,43	14,22	91,70	1,21		
		Итого:	427	11,33	12,92	64,61	419,97	72,42	0,16	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)																		
15236	Витаминный стол С (лук,чеснок)	5	0,21	0,02	1,01	5,05		0,00	0,00	0,56	0,17							
13982	Салат Здоровье	60	1,05	11,06	4,17	120,41		0,03	0,03	4,58	5,02		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		17,06	15,38	29,84	0,54		
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		37,09	32,94	101,49	1,96		
12843	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41		0,01	0,05	160,00	0,68		18,40	35,74	92,73	1,47		
12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02				11,10	3,06	3,06	0,57		
12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72		5,80	10,80	27,20	0,72		
		Итого:	655	24,17	29,26	90,77	723,12	8,06	0,57	0,33	224,69	12,29		113,89	99,11	269,62	6,87	
Уютный полдник (с 3 до 7 лет)																		
14730	Салат из моркови с яблоками и сахаром	60	0,65	0,11	5,37	25,13		0,03	0,03	3,95	0,21		14,89	18,63	26,62	0,69		
15881	Вареники ленивые отварные с молоком сгущ	120/20	5,79	1,72	29,01	154,68		0,01	0,03	0,20			64,03	6,87	46,26	0,04		
393/2014 Дети плюс.	Чай с сахаром	180			9,98	39,92							0,30			0,03		
15532	Пряники в асс. 27г.	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:	487	8,11	3,64	72,40	384,86		0,07	0,08	12,16	0,24		92,03	32,70	81,68	2,52	
		Итого:	1 719	43,66	45,90	242,03	1 563,95	80,48	0,79	0,71	238,91	12,60		455,08	169,42	527,99	11,11	