

Общество с ограниченной ответственностью «ГАММА-плюс»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель

М.В. Чирков
Кирилов



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

Согласовано _____



Циклическое меню Ясли 4-х разовое

на период с 16.12.2024г. по 20.12.2024

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества					
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мг)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	
Понедельник																		
Завтрак 1 (до 3 лет)																		
			20/5	2,72	5,71	10,35	103,66	33,26	0,02	0,03	0,04	0,05						
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						
	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	48,88	4,39	40,00	0,30		
	14630	Чай с молоком	150	1,33	1,47	9,15	55,18	9,20	0,02	0,07	0,60		92,15	19,53	93,08	0,36		
		Итого:	332	7,47	11,28	35,37	272,89	65,06	0,11	0,21	1,98	0,12	55,41	6,44	41,40	0,67		
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)																		
	22/11 Дели ПРИНТ	13976	Салат из картофеля с соевыми огурцами Я	40	0,58	2,09	3,66	35,79		0,03	0,02	4,65	0,96					
		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	15,81					
		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	4,16	0,22	1,35	0,03	
		15074	Компот из сливы	150	0,12	0,05	16,41	66,53		0,09	0,05	15,00	0,90	30,45	13,50	20,40	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	
ТТК		12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42	14,10			1,17	
		Итого:	535	28,22	21,86	78,80	628,08	14,00	0,25	0,18	38,90	19,25	86,85	48,05	126,17	3,62		
Уплотненный полдник (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	
		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	
		15854	Котлета рубленая (говядина, птица)	50	6,54	9,13	7,79	139,53	2,34	0,04	0,03	0,15	1,70	20,40	10,56	32,86	0,68	
		14936	Картофель отварной	100	2,00	3,34	16,30	103,23		0,12	0,07	20,00	1,41	12,58	23,15	58,58	0,92	
		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	
		13983	Булочка Веснушка	30	2,77	2,25	18,27	104,35	3,37	0,04	0,03	0,11	1,04	16,33	5,21	29,01	0,48	
		Итого:	445	13,77	17,21	65,73	472,89	5,71	0,27	0,16	40,88	4,67		86,89	60,41	164,20	4,27	
		Итого:	1 462	49,51	50,53	194,24	1 437,83	84,77	0,64	0,55	81,07	23,04		381,18	138,82	464,84	8,62	
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	
215 Дели принт	13801	Омлет натуральный	80	6,73	12,44	1,45	144,68	4,60	0,01	0,03	0,30	1,51		29,44	3,33	21,14	0,04	
	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	
	13087	Десерт фруктовый яблоко	80	0,32	0,32	7,84	35,52		0,02	0,02	8,00	0,02		12,80	7,20	6,80	1,76	
		Итого:	335	10,89	19,37	31,87	345,33	39,60	0,09	0,18	9,27	1,58		137,45	23,63	111,84	2,14	
Завтрак 2 (до 3 лет)																		
40/1/2014 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 (до 3 лет)																		
33/2011 Дели принт	12801	Салат из свежих	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	6,80	0,05	0,05	12,92	9,96		33,19	16,54	71,35	0,79	
	15216	Пудинг рыбный запеченный	60	11,57	4,60	3,84	103,08	14,03	0,02	0,03	0,09	1,30		13,38	5,04	23,54	1,25	
472/98	12841	Картофельные пюре	100	2,20	3,39	14,72	98,15	17,16	0,11	0,09	17,31	0,12		32,03	22,10	85,61	0,82	
	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	
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72		18,80			1,56	
		Итого:	555	22,89	17,10	62,64	498,00	37,79	0,31	0,24	37,72	16,82		122,02	63,84	201,88	6,29	
Уплотненный полдник (до 3 лет)																		
25/04	13337	Салат Стеновый	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	
298/14 Дели плюс	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	Макаронные отварные А Я	100/5	3,85	5,45	24,68	161,31		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											
	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 ас 18 г.	10	1,03	5,22	11,16	98,72		0,05	0,02				5,60	10,80	27,20	0,72	
		Итого:	375	18,41	22,82	60,61	419,83	5,00	0,15	0,07	20,82	21,07		48,92	33,42	100,90	2,40	
		Итого:	1 415	57,75	62,33	151,38	1 339,54	113,19	0,57	0,59	69,07	39,27		497,35	142,25	556,40	10,98	
Среда																		
Завтрак 1 (до 3 лет)																		
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	
	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)																		
	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)																		
	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	
	15857	Фрикадельки мясные	50	9,09	7,71	5,71	128,59					0,89				0,04		
13/7/2014 Дели принт	13981	Рагу из овощей	100/5	1,96	8,99	11,20	133,54	27,50	0,07	0,06	17,69	10,07		33,82	20,95	53,53	0,76	
	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	
	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:	505	20,02	23,78	82,55	544,33	42,13	0,22	0,16	49,64	13,53		81,37	44,53	137,54	4,18	
Уплотненный полдник (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
41/2011 Дели 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 огушениым	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	
	15305	Чай без сахара	150	0,04	0,01	0,01	0,31											
	15387	Печенье Сахарное	20	1,50	1,96	14,86	83,16											
		Итого:	380	17,09	9,44	59,41	390,58	58,00	0,08	0,12	8,02	0,82		63,81	26,79	86,32	4,79	
		Итого:	1 372	44,79	44,49	173,99	1 283,61	165,35	0,41	0,50	69,25	14,65		352,76	100,04	423,96	9,70	
Четверга																		
Завтрак 1 (до 3 лет)																		
	14805	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,50	94,00	0,02	0,13		0,18		10,80	6,00	43,60	0,64	
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	
	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	
	14679	Какао с молоком	150	3,15	3,24	12,51	91,86	18,40	0,04	0,14	1,20			113,20	21,39	95,90	0,56	
		Итого:	350	12,80	15,86	37,62	344,41	172,68	0,15	0,46	2,60	0,43		302,56	48,39	284,89	1,80	
Завтрак 2 (до 3 лет)																		
	15293	Кефир	130	3,89	3,35	5,36	67,13	26,80	0,05	0,23	0,94			1,61	18,76	120,60	0,13	
		Итого:	130	3,89	3,35	5,36	67,13	26,80	0,05	0,23	0,94			1,61	18,76	120,60	0,13	
Обед (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			

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	
Завтрак 2 (до 3 лет)		Итого: 332	7,57	9,91	49,36	316,89	62,32	0,11	0,22	1,58	0,07		159,23	19,71	124,84	1,23	
15439	Напиток сывороточный	150	0,05	0,08	14,25	66,00											
Обед (до 3 лет)		Итого: 150	0,05	0,08	14,25	66,00											
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	
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	
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		18,40	35,74	92,73	1,47	
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				4,20	6,10	20,40	0,54	
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02			14,10			1,17	
Уплотненный полдник (до 3 лет)		Итого: 540	20,06	19,32	66,67	620,46	6,31	0,47	0,23	46,75	5,24		85,14	79,93	212,67	5,16	
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	
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
15421	Вареники ленивые отварные с молоком сгущ.	100/20	20,10	4,81	27,29	232,85	14,25	0,03	0,06	0,20	0,20		70,72	9,35	66,77	1,62	
14670	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21							0,21			0,02	
15532	Пряники в асс. 27г.	27	1,35	1,49	20,20	99,61											
Итого: 397		22,17	6,63	63,94	404,08	14,25	0,07	0,10	8,84	0,46			90,46	27,17	91,12	3,42	
Итого: 1 419		49,85	35,94	194,13	1 307,41	72,88	0,65	0,55	67,17	5,77			334,83	126,81	428,63	9,81	