

Общество с ограниченной ответственностью «ГАММА-плюс»

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель

*М.В. Соловухина*  
*Кичаев В.И.*



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО «ГАММА-плюс»

*Соловухина* 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

Примерное 10-дневное меню Сад на весеннее – летний период

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>				
Батон с маслом и сыром 30/5/5	Батон с маслом 30/5	Батон с маслом и сыром 30/5/5		
Каша молочная пшеничная жидкая с сахаром и маслом 200/5/2	Десерт фруктовый (яблоко) 70	Каша молочная кукурузная жидкая с сахаром и маслом 200/5/2		
Чай с молоком 180	Омлет натуральный 100	Чай с молоком 180		
	Кофейный напиток с молоком 180			
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>				
Ряженка 150	Снежок 150	Варенец 150		
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>				
Винегрет овощной 40	Огурец свежий порционный 15	Помидор свежий 15		
Щи из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне 200	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне 200	Суп лапша домашняя на кур. бульоне 200		
Пельмени отварные "МясБери" с курицей, с маслом 150	Котлета Веста рыбная из минтая 70	Биточки рубленые 70		
Компот из ягод 180	Картофельное пюре 130	Рагу из овощей 130/5		
Хлеб пшеничный 20	Компот из сливы 180	Напиток лимонный 180		
Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 40	Хлеб пшеничный 25		
	Хлеб пшеничный 20	Хлеб ржаной 40		
<b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b>				
Десерт фруктовый(апельсин) 60	Салат из свеклы 40	Десерт фруктовый (банан) 60		
Помидор свежий 15	Плов из мяса 30/150	Салат из моркови с сахаром 60		
Котлета рубленая (говядина,птица) 80	Чай с сахаром 180	Сырники классические со сгущенным молоком 100/20		
Картофель отварной 130	Печенье Сахарное 20	Чай без сахара 180		
Чай без сахара 180	Хлеб пшеничный 25	Плюшка Московская 50		
Мармелад в ассортименте 16				
Хлеб пшеничный 20				

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>				
Батон с маслом и сыром 30/5/5 Каша молочная манная жидкая с сахаром и маслом 200/5/2	Батон с маслом и сыром 30/5/5 Морковь порционная 20	Батон с маслом 30/5 Каша молочная ячневая с сахаром и маслом 200/5/2	Батон с маслом и сыром 30/5/5 Суп молочный гречневый 200	Батон с маслом и сыром 30/5/5 Каша молочная геркулесовая жидкая с сахаром и маслом 200/5/2
Кофейный напиток с молоком 180	Омлет натуральный 100	Какао с молоком 180	Чай с молоком 180	Кофейный напиток с молоком 180
	Чай с молоком 180			
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>				
Напиток сывороточный 180	Снежок 130	Варенец 150	Напиток сывороточный 150	Кефир 150
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>				
Салат из свежей капусты 40	Помидор свежий 15	Огурец свежий порционный 15	Помидор свежий 15	Огурец свежий 20
Суп с макаронными изделиями на кур. бульоне 200	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне 200	Суп картофельный с рисом на кур. бульоне 200	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, на кур.бульоне С 200/10	Суп из овощей на кур.бульоне 200
Фрикадельки из говядины из п/ф 70	Котлета рыбная Любительская С (навага) 80	Шницель рубленый из птицы 75	Биточки рубленые 70	Гуляш из отварного мяса говядины 40/40
Каша гречневая вязкая 130	Картофельное пюре 130	Капуста свежая тушеная 130	Гороховое пюре 130	Каша перловая вязкая 130
Сок 180	Напиток из апельсинов 180	Компот из ягод 180	Кисель из сока натурального 180	Компот из сливы 180
Хлеб пшеничный 20	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб пшеничный 25	Хлеб пшеничный 25
Хлеб ржаной 40	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 40
<b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b>				
Икра кабачковая (консерв) 40	Салат из картофеля с солеными огурцами Я 40	Десерт фруктовый (банан) 70	Десерт фруктовый (яблоко) 70	Салат из моркови с яблоками 40
Десерт фруктовый (апельсин) 90	Мякоть цыпленка тушеная в сметанном соусе 40/40	Салат из моркови с сахаром 40	Рыба горбуша запеченная в омлете 80	Десерт фруктовый (апельсин) 80
Вареники с картофелем с маслом 150/5	Макароны отварные с маслом растительным 150/5	Пудинг из творога с яблоками 100	Картофель отварной 130	Запеканка творожная с крошкой и молоком сгущенным 100/20
Чай с шиповником 180	Чай с сахаром 180	Повидло порционное 20	Чай с сахаром 180	Чай без сахара 180
Пряники в асс. 27г. 27	Трубочка слоёная в ассортименте 35	Чай с сахаром 180	Плюшка Московская 30	Вафли в асс 18 г.
Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Печенье Сахарное 20	Хлеб пшеничный 20	