

Общество с ограниченной ответственностью «ГАММА-плюс»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель

М.В. Чурочкин сар/104, Соловушка'

Кичаев В.А. Кичашев



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

Замотин А.П. Замотин

Технолог *Филатова* О.Г. Филатова

Технолог *Семенова* Е.М. Семенова

Примерное 10-дневное меню Сад на весенне-летний период

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)				
Батон с маслом и сыром 30/5/5	Батон с маслом и сыром 30/5/5	Батон с маслом 30/5	Батон с маслом и сыром 30/5/5	Батон с маслом и сыром 30/5/5
Каша молочная манная жидкая с сахаром и маслом 200/5/2	Морковь порционная 20	Каша молочная ячневая с сахаром и маслом 200/5/2	Суп молочный гречневый 200	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		Десерт фруктовый яблоко 80	
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)				
Ряженка 150	Снежок 130	Варенец 150	Напиток сывороточный 180	Кефир 150
Обед 1 (с 3 до 7 лет)				
Салат Ароматный 40	Помидор свежий 20	Огурец свежий 20	Помидор свежий 20	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
Напиток из плодов шиповника 180	Напиток из апельсинов 180	Компот из ягод 180	Кисель из сока натурального 180	Компот из сухофруктов 180
Хлеб пшеничный 25	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 30	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 25
Хлеб ржаной 30	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)				
Икра кабачковая (консерв) 40	Огурец свежий 20	Десерт фруктовый (банан) 70	Салат из свежих огурцов 40	Салат из моркови с яблоками 40
Вареники с картофелем с маслом 150/5	Мякоть цыпленка тушеная в сметанном соусе 40/40	Салат из моркови с сахаром 40	Рыба минтай запеченная в омлете 80	Десерт фруктовый (апельсин) 80
Пюре фруктовое Малышам 125мл.	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
Пряники в асс. 27г. 27	Чай с сахаром 180	Повидло порционное 20	Чай с сахаром 180	Чай без сахара 180
Хлеб пшеничный 20	Трубочка слоёная в ассортименте 35	Чай с сахаром 180	Булочка Ванильная 50	Вафли в асс 18 г.
Чай без сахара 180	Хлеб пшеничный 20	Печенье Сахарное 20	Хлеб пшеничный 20	

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)				
Батон с маслом и сыром 30/5/5	Батон с маслом и сыром 30/5/5	Батон с маслом и сыром 30/5/5	Батон с маслом 30/5	Батон с маслом и сыром 30/5/5
Каша молочная кукурузная жидкая с сахаром и маслом 200/5/2	Десерт фруктовый (банан) 60	Каша молочная рисовая жидкая с сахаром и маслом 200/5/2	Яйцо вареное 20	Каша молочная пшенная жидкая с сахаром и маслом 200/5/2
Чай с молоком 180	Омлет натуральный 100	Чай с молоком 180	Суп молочный геркулесовый 200	Чай с молоком 180
	Какао с молоком 180		Кофейный напиток с молоком 180	
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)				
Ряженка 130	Снежок 150	Варенец 150	Напиток сывороточный 150	Кефир 150
Обед 1 (с 3 до 7 лет)				
Помидор свежий 20	Огурец свежий 20	Помидор свежий 15	Салат Ароматный 40	Салат из свежих огурцов 40
Щи из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне 200	Суп из овощей на кур.бульоне 200	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне 200	Суп картофельный с фрикадельками 25/200	Суп лапша домашняя на кур.бульоне 200
Котлета рубленая из говядины из п/ф 86 гр 70	Запеканка картофельная с минтаем 190	Гуляш из отварного мяса свинины 40/40	Пельмени отварные "МясБери" с курицей, с маслом 150	Жаркое по-домашнему из говядины 25/150
Рис отварной с овощами 150	Кисель из ягод 180	Макароны отварные с маслом растительным 150/5	Напиток лимонный 180	Компот из ягод 180
Компот из сухофруктов 180	Хлеб пшеничный 25	Сок 180	Хлеб пшеничный 25	Хлеб пшеничный 25
Хлеб пшеничный 25	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 40
Хлеб ржаной 30		Хлеб пшеничный 20		
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)				
Десерт фруктовый(апельсин) 60	Салат из свежей капусты 40	Салат из моркови с яблоками 40	Помидор свежий 25	Десерт фруктовый (груша) 70
Огурец свежий 25	Тфтели мясные с соусом сметанным 60/60	Десерт фруктовый (апельсин) 65	Биточки рыбные с овощами запеченные 80	Салат из моркови с сахаром 60
Шницель рубленый из птицы 75	Каша гречневая вязкая 130	Сырники классические со сгущенным молоком 100/20	Картофельное пюре 130	Вареники ленивые отварные с молоком сгущ. 120/20
Картофель запеченный с маслом растительным 130	Чай с сахаром 180	Чай без сахара 180	Чай с сахаром 180	Чай с шиповником без сахара 180
Чай без сахара 180	Печенье Сахарное 20	Крендель сахарный 50	Булочка десертная (повидло) 50	Пряники в асс. 27г. 27
Вафли в асс 18 г.	Хлеб пшеничный 20		Хлеб пшеничный 20	
Хлеб пшеничный 20				