

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
<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	Батон с маслом и сыром 30/5/5	Батон с маслом и сыром 30/5/5
Каша молочная манная жидкая с печеньем 200	Повидло порционное С 10	Каша молочная кукурузная жидкая с сахаром и маслом 200/5/2	Суп молочный с пшеном 200	Каша молочная геркулесовая жидкая с сахаром и маслом 200/5/2
Какао с молоком 180	Морковь порционная 20	Кофейный напиток с молоком 180	Десерт фруктовый (яблоко) 70	Какао с молоком 180
	Омлет натуральный 100		Чай с молоком 180	
	Чай с молоком 180			
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>				
Ряженка 150	Снежок 150	Варенец 150	Напиток сывороточный 150	Кефир 150
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>				
Икра кабачковая (консервы) 30	Помидор свежий 20	Огурец свежий 20	Помидор свежий 20	Огурец свежий 20
Суп из овощей на кур.бульоне 200	Щи из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне 200	Суп с макаронными изделиями на кур. бульоне 200	Борщ с картофелем на курином бульоне 200	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне 200
Котлета Пожарская 70	Фрикадельки рыбные запеченные с соусом молочным 75/15	Гуляш из отварного мяса свинины 40/40	Фрикадельки мясные 80	Азу из говядины Я 30/150
Макароны отварные с маслом растительным 150/5	Картофельное пюре 130	Каша гречневая вязкая 130	Капуста свежая тушеная 130	Напиток лимонный 180
Компот из сухофруктов 180	Напиток из апельсинов 180	Компот из ягод 180	Сок 180	Хлеб пшеничный 20
Хлеб пшеничный 20	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб пшеничный 20	Хлеб ржаной 40
Хлеб ржаной 30	Хлеб пшеничный 25	Хлеб пшеничный 25	Хлеб ржаной 30	
<b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b>				
Десерт фруктовый (яблоко) 70	Огурец свежий 20	Десерт фруктовый (банан) 60	Огурец свежий 20	Десерт фруктовый(апельсин) 60
Помидор свежий 15	Биточки рубленые 70	Салат из моркови с сахаром 40	Котлета рыбная Любительская С (навага) 80	Салат из моркови с яблоками 40
Рулет мясной с луком и яйцом 80	Рис отварной 130	Пудинг из творога запеченный с соусом 100/30	Картофель отварной 130	Запеканка творожная с крошкой и молоком сгущенными 120/20
Картофель запеченный с маслом растительным 130	Соус сметанный 15	Вафли в асс 18 г.	Чай с сахаром 180	Печенье Сахарное 20
Чай без сахара 180	Чай с сахаром 180	Чай без сахара 180	Булочка Дорожная 30	Чай без сахара 180
Мармелад в асс. 10	Пирожок с яблоками 50		Хлеб пшеничный 20	
Хлеб пшеничный 20	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	Батон с маслом 30/5	Батон с маслом и сыром 30/5/5	Батон с маслом и сыром 30/5/5	Батон с маслом и сыром 30/5/5
Каша молочная Дружба жидкая с сахаром и маслом 200/2	Десерт фруктовый (банан) 70	Каша молочная кукурузная жидкая с сахаром и маслом 200/5/2	Яйцо вареное 20	Каша молочная пшеничная жидкая с сахаром и маслом 200/5/2
Чай с молоком 180	Омлет натуральный 100	Чай с молоком 180	Суп молочный с макаронными изделиями 200	Чай с молоком 180
	Кофейный напиток с молоком 180		Какао с молоком 180	
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>				
Ряженка 150	Снежок 150	Варенец 150	Напиток сывороточный 150	Кефир 150
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>				
Помидор свежий 15	Огурец свежий 20	Помидор свежий 15	Огурец свежий 20	Салат из свежих огурцов 40
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, на кур.бульоне С 200/10	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне 200	Суп лапша домашняя на кур. бульоне 200	Борщ с картофелем на кур.бульоне со сметаной 200/10	Суп гороховый на кур.бульоне 200
Пельмени отварные "МясБери" с курицей, с маслом 150	Пудинг рыбный запеченный (навага) 75	Фрикадельки мясные 80	Плов из мяса 30/150	Запеканка картофельная с говядиной С (фарш Особый) 150
Компот из ягод 180	Картофельное пюре 130	Рагу из овощей 130/5	Сок 180	Напиток из апельсинов 180
Хлеб пшеничный 20	Компот из яблок 180	Напиток лимонный 180	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 25
Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб пшеничный 20	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 30
	Хлеб пшеничный 20	Хлеб ржаной 30		
<b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b>				
Десерт фруктовый (яблоко) 70	Икра кабачковая (консервы) 30	Десерт фруктовый(апельсин) 60	Помидор свежий 20	Десерт фруктовый (груша) 70
Огурец свежий порционный 15	Голубцы ленивые из говядины с рисом 80	Салат из моркови с яблоками 40	Десерт фруктовый (яблоко ) 60	Салат из моркови с сахаром 60
Котлета рубленая (говядина,птица) 80	Макароны отварные с маслом растительным 150/5	Сырники классические со сгущенным молоком 100/20	Котлета Веста рыбная из минтая 70	Пудинг из творога запеченный с соусом 100/30
Картофель отварной 130	Чай без сахара 180	Чай без сахара 180	Картофель запеченный с маслом растительным 130	Чай с сахаром 180
Чай с сахаром 180	Вафли в асс 18 г.	Булочка Молочная 50	Чай без сахара 180	Печенье Сахарное 20
Булочка Веснушка 50	Хлеб пшеничный 20		Мармелад в асс. 10	
Хлеб пшеничный 20			Хлеб пшеничный 20	