Общество с ограниченной ответственностью «ГАММА-плюс»

СОГЛАСОВАНО
Руководитель МБУ детский сад № 104 «Соловушка»
Кичанова

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «ГАММА-плюс»
Т.В. Солоднева

Примерное цикличное 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
Технолог О.Г. Филатова
Технолог Е.М. Семенова

г.о. Тольятти

Примерное 10-дневное меню Сад на осенне-зимний период

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)				
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 20/5/5
Каша молочная манная жидкая с сахаром и маслом 200/5/2	Десерт фруктовый (яблоко) 70	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			
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)				
Ряженка 150	Снежок 150	Варенец 150	Напиток сывороточный 150	Кефир 150
Обед 1 (с 3 до 7 лет)				
Салат из свеклы 40	Салат из свежей капусты 40 (капуста молодая, морковь мол)	Салат Здоровье 40	Салат из картофеля с солеными огурцами Я 40	Винегрет овощной 40
Рассольник ленинградский на кур.бульоне 200	Борщ с фасолью и картофелем на курином бульоне С 200	Суп с макаронными изделиями 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 рубленные 70	Гуляш из отварного мяса говядины 40/40
Рагу из овощей 130/5	Картофельное пюре 130	Капуста свежая тушеная 130	Гороховое пюре 130	Каша перловая вязкая 130
Кисель из сока натурального 180	Компот из яблок 180	Напиток лимонный 180	Компот из ягод 180	Компот из сливы 180
Хлеб пшеничный 20	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20
Хлеб ржаной 40	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 25	Хлеб ржаной 35	Хлеб ржаной 30
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)				
Десерт фруктовый (апельсин)	Салат Степной 40	Десерт фруктовый (банан) 70	Икра морковная 40	Десерт фруктовый (апельсин)
Икра кабачковая (консервы) 30	Плов из мяса 30/150	Салат из моркови с сахаром 40 (морковь молодая)	Десерт фруктовый (яблоко) 60	Салат из моркови с яблоками 40 (морковь молодая)
Вареники с картофелем с маслом 150/5	Чай без сахара 180	Пудинг из творога с яблоками 100	Рыба горбуша запеченная в омлете 80	Запеканка творожная с крошкой и молоком сгущенными 120/20
Чай с сахаром 180	Плюшка Московская 30	Повидло порционное 20	Картофель отварной 130	Чай без сахара 180
Пряники в асс. 27г. 27	Хлеб пшеничный 20	Чай с сахаром 180	Чай с сахаром 180	Вафли в асс 18 г.
Хлеб пшеничный 20		Печенье Сахарное 20	Булочка Дорожная 30	
			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) 70	Каша молочная пшенная жидкая с сахаром и маслом 200/5/2	Яйцо вареное 20	Каша молочная рисовая 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 150	Снежок 150	Варенец 150	Напиток сывороточный 180	Кефир 180
Обед 1 (с 3 до 7 лет)				
Салат Степной 40	Икра кабачковая (консервы) 30	Салат из картофеля с солеными огурцами Я 40	Винегрет овощной 40	Салат Бурячок 40
Щи из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне 200	Суп из овощей на кур.бульоне 200	Борщ с фасолью и картофелем на курином бульоне С 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	Оладьи из печени 80	Пельмени отварные "МясБери" с курицей, с маслом 150	Жаркое по-домашнему из говядины 25/150
Рис отварной с овощами 150	Компот из сливы 180	Макароны отварные с маслом растительным 150/5	Напиток лимонный 180	Компот из ягод 180
Напиток из апельсинов 180	Хлеб пшеничный 25	Сок 180	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 25
Хлеб пшеничный 20	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 30
Хлеб ржаной 30		Хлеб пшеничный 20		
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)				
Десерт фруктовый (яблоко) 60	Салат из свеклы 40	Салат из моркови с яблоками 40	Десерт фруктовый (яблоко) 60	Десерт фруктовый (груша) 70
Салат из квашеной капусты с луком 40	Тефтели 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 сгущеным молоком 100/20	Картофельное пюре 130	Вареники ленивые отварные с молоком сгущ. 120/20
Овощи тушеные 150	Чай с сахаром 180	Чай без сахара 180	Чай с сахаром 180	Чай без сахара 180
Чай с сахаром 180	Печенье Сахарное 20	Крендель сахарный 50	Булочка Ванильная 50	Пряники в асс. 27г. 27
Печенье Овсяное 23	Хлеб пшеничный 20		Хлеб пшеничный 20	
Хлеб пшеничный 20				