

Общество с ограниченной ответственностью «ГАММА-плюс»

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель

М.В. Гусевский сад №104, Соловушка
Кичасавомов А. Микашов



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

А.П. Замотин А.П. Замотин

Технолог *О.Г. Филатова* О.Г. Филатова

Технолог *Е.М. Семенова* Е.М. Семенова

г.о. Тольятти



Циклическое меню Сад 4-х разовое

на период с 22.07.2024г. по 26.07.2024

Сборник рецептур	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины							Минеральные вещества					
				Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)			
Понедельник																				
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																				
14884		Батон с маслом и сыром	30/5/5	3,47	6,00	15,49	129,83	33,26	0,04	0,03	0,04	0,05								
14601		Каша молочная манная жидкая с печеньем	200	5,30	5,78	25,65	182,89	33,60	0,06	0,17	1,40	0,26				51,78	5,69	46,50	0,42	
14581		Какао с молоком	180	3,68	3,82	15,35	110,50	22,00	0,05	0,17	1,43					137,12	18,04	111,60	0,31	
		Итого:	420	12,45	15,60	56,49	423,22	88,86	0,15	0,37	2,87	0,31				323,76	47,63	270,20	1,31	
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																				
401/2014	12821	Ряженка	150	4,47	3,85	6,47	78,39	30,80	0,03	0,20	0,46									
		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 1 (с 3 до 7 лет)																				
360		Икра кабачковая (консервы)	30	0,60	2,80	2,43	37,32													
14835		Суп из овощей на кур.бульоне	200	5,15	6,44	9,32	115,82	7,50	0,09	0,08	18,27	9,10				33,00	22,87	77,00	1,00	
15245		Котлета Пожарская	70	11,80	12,03	10,80	196,67												0,06	
15205		Макаронные изделия с маслом растительным	150/5	5,78	5,68	37,01	222,25													
ТТК	10381	Компот из сухофруктов	180			17,96	71,84		0,09	0,02		3,01					15,86	8,75	46,98	0,89
12794		Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46							0,22	
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42							0,22	
		Итого:	685	27,08	27,60	98,50	750,71	7,50	0,28	0,14	18,27	14,31				68,78	42,42	151,23	3,79	
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																				
ТТК	12871	Десерт фруктовый (яблоко)	70	0,28	0,28	6,86	31,08		0,02	0,01	7,00	0,14								
Табл №24/94	13575	Помидор свежий	15	0,17	0,03	0,58	3,27		0,01	0,01	3,83	0,11				11,20	6,30	7,70	1,54	
14661		Рулет мясной с луком и яйцом	80	8,42	9,24	8,44	150,65	25,10	0,04	0,07	5,07	0,69				2,14	3,06	3,98	0,14	
14974		Картофель запеченный с маслом растительным	130	2,93	5,08	23,88	152,96		0,18	0,10	29,30	2,14								
14775		Чай без сахара	180																	
12794		Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46								
15455		Мармелад в ас.	10		0,01	8,00	32,09													
		Итого:	505	13,52	14,90	58,80	415,43	25,10	0,29	0,21	45,19	3,54				73,29	65,10	178,34	6,49	
		Итого:	1 760	57,52	61,95	218,26	1 667,74	152,26	0,75	0,92	66,79	18,16				656,78	176,71	741,45	11,75	
Вторник																				
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																				
15508		Морковь порционная	20	0,27	0,02	1,45	7,08		0,01	0,01	1,05	0,27								
14728		Батон с маслом	30/5	2,29	4,50	15,49	111,56	20,00	0,03	0,02		0,05				5,67	7,98	11,55	0,15	
14638		Омлет натуральный	100	10,51	13,21	1,92	168,61	5,76	0,01	0,04	0,37	1,86				6,90	3,90	21,00	0,37	
15537		Повидло порционное С	10	0,04		6,57	26,42		0,00	0,00		0,05								
12813		Чай с молоком	180	1,60	1,76	10,97	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72									
		Итого:	345	14,71	19,49	36,39	379,76	36,76	0,08	0,16	2,14	2,24				116,64	24,43	109,34	0,77	
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																				
401/2004	14403	Снежок	150	4,19	3,88	16,74	118,58	31,00	0,05	0,20	1,40									
		Итого:	150	4,19	3,88	16,74	118,58	31,00	0,05	0,20	1,40					187,55	23,25	145,70	0,16	
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																				
Табл.24/199б	13692	Помидор свежий	20	0,22	0,04	0,76	4,28		0,01	0,01	5,00	0,14								
14621		Щи из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	200	5,30	7,38	7,61	118,08	8,00	0,07	0,07	25,67	20,81								
14667		Фрикадельки рыбные запеченные с соусом молочным	75/15	13,41	6,50	5,64	134,71	28,56	0,11	0,13	0,11	1,62								
15392		Картофельное пюре	130	2,86	4,37	19,15	127,38	22,16	0,14	0,11	22,49	0,16								
699/2004.Т	12879	Напиток из апельсинов	180	0,18	0,04	7,59	31,44		0,01	0,01	11,88	0,04								
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42								
671		Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45		0,06	0,02		0,58								
		Итого:	675	26,13	18,98	66,61	541,76	58,72	0,45	0,38	65,15	23,76				184,63	79,22	246,73	6,87	
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																				
Табл.24/199б	15543	Биточки рубленые	70	9,10	12,71	11,00	194,81	3,26	0,05	0,04	0,21	2,39								
15431		Рис отварной	130	3,25	6,31	34,34	207,14		0,04	0,02		2,78								
15038		Соус сметанный	15	0,22	0,58	0,92	9,76	3,75	0,00	0,00	0,02	0,03								
392/2014	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92													
Дели.плюс	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46								
№ 687/199б	10555	Пирожок с яблоками	50	3,25	1,54	25,29	128,02	4,70	0,06	0,90	1,99	2,89	0,45							
		Итого:	485	17,68	21,42	90,95	627,28	11,71	0,20	0,98	3,62	8,57	2,89	0,45		60,22	59,20	183,49	3,15	
		Итого:	1 655	62,71	63,76	210,68	1 667,38	138,19	0,78	1,72	72,30	34,56	2,89	0,45		549,04	186,10	685,26	10,94	
Среда																				
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																				
14884		Батон с маслом и сыром	30/5/5	3,47	6,00	15,49	129,83	33,26	0,04	0,03	0,04	0,05								
15375		Каша молочная кукурузная жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	6,26	5,16	38,15	224,05	28,16	0,09	0,18	1,31	0,02								
395/2014	12832	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,89	16,79	104,29	18,00	0,04	0,14	1,17									
		Итого:	427	12,52	14,04	70,43	458,17	79,42	0,16	0,35	2,52	0,07				291,51	32,51	219,20	1,76	
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																				
15752		Варенец	150	4,35	3,75	6,15	75,75		0,05	0,20										
		Итого:	150	4,35	3,75	6,15	75,75		0,05	0,20						177,00		144,00	0,15	
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																				
Табл.24/199б	13691	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,26		0,01	0,00	1,40	0,02								
15013		Суп с макаронными изделиями на кур.бульоне	200	4,37	6,32	12,25	123,37	5,20	0,05	0,03	2,13	2,06								
14993		Гуляш из отварного мяса свинины	40/40	11,76	18,75	2,72	226,61		0,01	0,01	1,08	1,01								
314/2014	13903	Каша гречневая вязкая	130	4,01	4,34	18,06	127,33	18,20	0,14	0,07		0,30								
ТТК	12805	Компот из ягод	180	0,18	0,07	19,28	78,48		0,01	0,01	36,00	0,13								
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42								
671		Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45		0,06	0,02		0,58								
		Итого:	685	24,63	30,14	78,54	683													

