

Общество с ограниченной ответственностью «ГАММА-плюс»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель

М.В. Гудков детский сад № 104, Соловушка

Кичаева



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «ГАММА-плюс»



Т.В. Солоднева Т.В. Солоднева

Примерное циклическое меню для организации питания детей, в возрасте с 1 до 3 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

Согласовано _____

Циклическое меню Ясли 4-х разовое

на период с 06.05.2024г. по 08.05.2024



Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины										Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)					
Понедельник																					
Завтрак 1 (до 3 лет)																					
3/2011	12811	Батон с маслом и сыром	20/5/5	2,72	5,71	10,35	103,66														
Дели. пункт	15378	Каша молочная пшенная жидкая с сахаром и маслом	150/5/2	5,66	4,86	28,52	180,44	33,26	0,02	0,03	0,04	0,05									
	14630	Чай с молоком	150	1,33	1,47	9,15	55,18	23,12	0,16	0,13	0,98	0,11									
				Итого:	337	9,72	12,04	48,01	339,28	65,58	0,20	0,22	1,82	0,16							
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								
Обед (до 3 лет)																					
14017		Винегрет овощной	40	0,57	2,48	3,49	38,55		0,02	0,02	4,30	1,13									
14790		Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	150	3,97	5,54	5,71	88,56														
15494		Пельмени отварные "МясБери" с курицей, с маслом	150	20,21	13,70	34,40	341,74	6,00	0,05	0,06	19,25	15,61									
14680		Компот из ягод	150	0,18	0,07	19,28	78,48	8,00	0,00	0,00		0,02									
12807		Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,01	0,01	36,00	0,13									
14617		Хлеб пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,04		0,07	0,03		2,72									
				Итого:	545	28,95	22,50	85,58	660,60	14,00	0,19	0,13	59,55	19,95							
28/2/2011	14087	Десерт фруктовый(апельсин)	60	0,54	0,12	4,86	22,68														
Дели. пункт	12845	Котлета рубленая из говядины	60	7,81	10,80	9,44	166,21		0,02	0,02	36,00	0,12									
14936		Картофель отварной	100	2,00	3,34	16,30	103,23	2,80	0,05	0,04	0,18	2,01									
15305		Чай без сахара	150	0,04	0,01	0,01	0,31		0,12	0,07	20,00	1,41									
14617		Хлеб пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,04					2,72									
15764		Мармелад в ассортименте	16	0,01	0,02	9,04	36,36			0,03	0,01		0,35								
				Итого:	401	11,69	14,48	46,43	362,85	2,80	0,23	0,14	56,18	3,88							
				Итого:	1433	54,82	52,88	186,49	1441,11	113,18	0,64	0,69	117,81	23,98							
Вторник																					
Завтрак 1 (до 3 лет)																					
2/2011	12797	Батон с маслом	20/5	1,54	4,21	10,35	85,39														
Дели. пункт	12833	Десерт фруктовый (яблоко)	60	0,24	0,24	5,88	26,64	20,00	0,02	0,01		0,05									
215 Дели. пункт	13601	Омлет натуральный	80	6,73	12,44	1,45	144,68		0,02	0,01	6,00	0,12									
14633		Кофейный напиток с молоком	150	2,30	2,40	12,23	79,74	4,60	0,01	0,03	0,30	1,51									
				Итого:	315	10,81	19,29	29,91	336,45	39,60	0,08	0,11	0,98								
Завтрак 2 (до 3 лет)																					
14416		Снежок С	160	4,46	4,13	17,82	126,23	33,00	0,05	0,21	1,49										
				Итого:	160	4,46	4,13	17,82	126,23	33,00	0,05	0,21	1,49								
Обед (до 3 лет)																					
14895		Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	150	4,48	5,82	8,43	104,03														
15250		Котлета рыбная Веста из минтая из п/ф	50	8,68	4,94	8,39	112,74	6,60	0,05	0,05	12,92	9,96									
14824		Картофельное пюре	110	2,41	3,72	16,19	107,93					1,33									
10193		Огурец свежий порционный	15	0,11	0,02	0,29	1,78	18,88	0,12	0,10	19,03	0,13									
15074		Компот из сливы	150	0,12	0,05	16,41	66,53		0,00	0,00	1,07	0,02									
12807		Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,09	0,06	15,00	0,90									
14617		Хлеб пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,04		0,07	0,03		2,72									
				Итого:	530	19,81	15,26	72,41	508,28	25,48	0,37	0,25	48,02	15,41							
Уплотненный полдник (до 3 лет)																					
33/2011	12801	Салат из свеклы	40	0,60	2,44	3,52	38,42														
Дели. пункт	14169	Плов из мяса	30/100	11,22	16,37	27,37	301,71		0,01	0,02	4,00	1,11									
ТТК	14670	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21		0,04	0,02	1,35	1,76									
12794		Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38					4,60									
15387		Печенье Сахарное	20	1,50	1,96	14,88	83,16		0,05	0,02		0,46									
				Итого:	360	15,08	21,04	61,80	496,88	0,98	0,06	5,35	3,33								
				Итого:	1365	50,15	59,72	181,94	1465,83	98,08	0,60	0,70	62,13	20,41							
Среда																					
Завтрак 1 (до 3 лет)																					
3/2011	12811	Батон с маслом и сыром	20/5/5	2,72	5,71	10,35	103,66														
Дели. пункт	15376	Каша молочная кукурузная жидкая с сахаром и маслом	150/5/2	4,70	4,23	29,87	176,33	33,26	0,02	0,03	0,04	0,05									
	14630	Чай с молоком	150	1,33	1,47	9,15	55,18	23,12	0,07	0,14	0,98	0,02									
				Итого:	337	8,76	11,41	49,36	335,17	65,58	0,11	0,23	1,82	0,07							
Завтрак 2 (до 3 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									
Обед (до 3 лет)																					
14676		Суп лапша домашняя на кур. бульоне	150	5,06	6,37	8,59	111,97														
14615		Биточки рубленые из говядины	60	7,81	10,90	9,44	167,11	14,63	0,04	0,05	1,76	1,55									
137/2014	13981	Рагу из овощей	100/5	1,96	8,99	11,20	133,54	2,80	0,05	0,04	0,18	2,05									
14831		Напиток лимонный	150	0,11	0,01	5,35	21,94	27,50	0,07	0,06	17,89	10,07									
14617		Хлеб пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,04		0,00	0,00		4,80	0,02								
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,03	0,01		4,20	0,35								
				Итого:	510	18,27	26,86	53,30	528,03	44,93	0,28	0,18	24,62	14,45							
Уплотненный полдник (до 3 лет)																					
14940		Салат из моркови с сахаром	40	0,05	0,04	2,15	9,16														
12727		Десерт фруктовый (банан)	70	1,10	0,37	15,33	68,99		0,02	0,03	2,02	0,52									
15756		Сырники классические со гущеным молоком	100/20	13,65	10,21	43,21	319,39		0,03	0,04	7,30	0,29									
15305		Чай без сахара	150	0,04	0,01	0,01	0,31		0,01	0,03	0,20	1,55									
13817		Плюшка Московская	30	2,56	2,10	18,78	104,21	2,00	0,04	0,01											
				Итого:	410	17,40	12,73	79,48	502,05	2,90	0,10	0,11	9,52	3,47							
				Итого:	1407	48,78	54,75	188,29	1441,00	112,51	0,52	0,72	35,76	17,99							