

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



Циклическое меню Сад 4-х разовое

на период с 13.05.2024г. по 17.05.2024



Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины										Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Na (мг)	K (мг)				
<b>Понедельник</b>																					
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																					
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									
15366		Каша молочная манная жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	6,25	5,14	31,72	198,13	29,12	0,09	0,17	1,37	0,48									
395/2014 Дели плюс	12832	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,89	16,79	104,29	18,00	0,04	0,14	1,17										
Итого:				427	12,51	14,02	64,00	432,26	80,38	0,16	0,34	2,58	0,53								
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>																					
15438		Напиток сыровоточный	180	0,05	0,09	17,10	69,41														
Итого:				180	0,05	0,09	17,10	69,41													
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																					
15134		Салат из свежей капусты	40	0,65	2,04	3,85	36,31		0,01	0,02	15,15	1,54									
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								
15253		Фрикадельки из говядины из п/ф	70	12,73	10,81	8,00	180,15														
314/2014 Дели плюс	13903	Каша гречневая вязкая	130	4,01	4,34	18,06	127,33														
12849		Сок	180	0,90	0,18	18,18	77,94		18,20	0,14	0,07		0,30								
12807		Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24			0,02	0,02	3,60	0,18								
12794		Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38			0,07	0,03		2,72								
Итого:				680	27,10	24,46	85,29	689,72	23,40	0,33	0,18	21,56	8,36								
<b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b>																					
15535		Икра кабачковая (консерв)	40	0,80	3,74	3,23	49,77														
13716		Десерт фруктовый (апельсин)	90	0,81	0,18	7,29	34,02			0,04	0,03	54,00	0,81		0,81	1,80	30,60	11,70	20,70	0,27	
15513		Вареники с картофелем с маслом	150/5	6,99	7,80	41,77	265,24		0,02	0,00	0,01						1,20		1,50	0,01	
12903	ТТК	Чай с шиповником	180	0,20	0,08	11,22	46,43			0,00	0,02	58,80	0,22				3,78	1,00	1,00	0,20	
12794		Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38			0,05	0,02		0,46				5,60	10,80	27,20	0,72	
15532		Пряники в асс. 2Тг.	27	1,35	1,49	20,20	99,61														
Итого:				512	11,87	13,55	92,76	540,45	0,02	0,09	0,07	112,80	1,51		0,81	1,80	41,18	23,50	50,40	1,20	
Итого:				1799	51,53	52,13	259,14	1711,84	103,80	0,57	0,59	136,94	10,41		0,81	1,80	414,56	158,11	491,30	9,92	
<b>Вторник</b>																					
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																					
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									
15508		Морковь порционная	20	0,27	0,02	1,45	7,08			0,01	0,01	1,05	0,27								
14838		Омлет натуральный	100	10,51	13,21	1,92	168,61		5,76	0,01	0,04	0,37	1,86								
12813		Чай с молоком	180	1,60	1,76	10,97	66,09		11,00	0,02	0,08	0,72									
Итого:				340	15,85	20,99	29,82	371,61	50,02	0,08	0,17	2,18	2,19								
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>																					
15290		Снежок	130	3,62	3,35	14,47	102,51		26,80	0,04	0,17	1,21									
Итого:				130	3,62	3,35	14,47	102,51	26,80	0,04	0,17	1,21									
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																					
Табл. №24/84	13575	Помидор свежий	15	0,17	0,03	0,58	3,27			0,01	0,01	3,83	0,11								
15640		Борщ из свежей капусты с картофелем на кв. бульоне	200	5,11	7,36	9,74	126,61		8,00	0,06	0,07	15,52	9,09								
15598		Котлета рыбная Любительская С (навага)	80	16,45	5,45	4,40	132,43		25,00	0,03	0,06	1,42	1,61								
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 К436/2008	12879	Напиток из апельсинов	180	0,18	0,04	7,59	31,44			0,01	0,01	11,88	0,04								
12794		Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38			0,05	0,02		0,46								
12846	ТТК	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43			0,05	0,02		0,42								
Итого:				655	28,52	17,90	62,43	524,94	55,16	0,35	0,30	55,13	11,88								
<b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b>																					
221/1 Дели ПРИНТ	13976	Салат из картофеля с помидорами и огурцами	40	0,58	2,09	3,66	35,79			0,03	0,02	4,65	0,96								
14850		Мякоть цыпленка тушеная в сметанном соусе	40/40	5,34	4,90	14,78	124,58		10,00	0,01	0,01	0,04	0,08								
15205		Макаронные отварные с маслом растительным	150/5	5,78	5,68	37,01	222,25			0,09	0,02		3,01								
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92														
12794		Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38			0,05	0,02		0,46								
11500	ТТК	Трубочка слоеная в ассортименте	35	1,64	5,74	14,41	115,86			3,76			0,01								
Итого:				510	15,08	18,87	88,88	583,77	13,76	0,17	0,08	4,69	4,51								
Итого:				1635	63,05	60,91	195,61	1582,83	145,74	0,65	0,72	63,20	18,57								
<b>Среда</b>																					
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																					
14728		Батон с маслом	30/5	2,29	4,50	15,49	111,56		20,00	0,03	0,02		0,05								
15362		Каша молочная ячневая с сахаром и маслом	200/5/2	4,87	4,86	22,72	154,09		27,68	0,09	0,17	1,28	0,32								
14581		Какао с молоком	180	3,69	3,82	15,35	110,50		22,00	0,05	0,17	1,43									
Итого:				422	10,84	13,17	53,56	376,15	89,68	0,17	0,35	2,71	0,37								
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>																					
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									
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																					
Таблица	10193	Огурец свежий порционный	15	0,11	0,02	0,29	1,78			0,00	0,00	1,07	0,02								
14807		Суп картофельный с рисом на кур. бульоне	200	5,23	5,32	14,15	125,39		7,48	0,10	0,08	13,78	1,02								
14612		Шницель рубленый из птицы	75	7,39	10,94	24,03	224,16		15,90	0,06	0,05	0,25	2,59								
15515		Капуста свежая тушеная	130	3,10	4,74	12,96	106,65			0,05	0,07	71,22	72,63								
14602		Компот из ягод	180	0,22	0,09	11,16	94,18			0,01	0,01	43,20	0,15								
12794		Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38			0,05	0,02		0,46								
12846	ТТК	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43			0,05	0,02		0,42								
Итого:				650	19,80	21,75	83,57	657,17	23,38	0,33	0,25	129,53	77,29								
<b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b>																					
14545		Десерт фруктовый (банан)	70	1,10	0,37	15,33	68,99			0,03	0,04	7,30	0,29								
14940		Салат из моркови с сахаром	40	0,05	0,04	2,15	9,16			0,02	0,03	2,02	0,52								
15101		Пудинг из творога с яблоками	100	16,52	8,32	16,59	207,35		45,00	0,03	0,06	3,82	0,32								
14648		Повидло порционное	20	0,08		13,13	52,84			0,00	0,00		0,10								
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92														
15387		Печенье Сахарное	20	1,50	1,96	14,88	83,16														
Итого:				430	19,25	10,69	72,06	461,42	45,00	0,09	0,13	13,13	1,24								



		Итого: 660 33,96 26,64 96,81 762,83 39,46 0,83 0,30 30,83 24,75											175,84 113,43 317,50 9,50					
<b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b>																		
ТТК	12871	Десерт фруктовый (яблоко)	70	0,26	0,28	6,86	31,08		0,02	0,01	7,00	0,14						
	15713	Рыба горбуша запеченная в омете	80	3,11	5,59	2,62	73,24	96,60	0,03	0,14	0,10	1,56		11,20	6,30	7,70	1,54	
	15429	Картофель отварной	130	2,60	4,34	21,19	134,22							20,94	7,60	53,44	0,68	
392/2014 Дели.плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92		0,16	0,09	26,00	1,83		14,59	30,00	75,80	1,18	
	13817	Плюшка Московская	30	2,96	2,10	18,78	104,21	2,00	0,04	0,01				0,30			0,03	
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38			0,05	0,02		1,10	5,76	3,73	20,97	0,49	
		Итого:	510	10,27	12,57	68,47	428,06	97,60	0,29	0,28	33,10	5,08		58,39	58,43	185,11	4,65	
<b>Пятница</b>			Итого:	1 740	55,43	53,50	223,33	1 604,66	217,32	1,30	0,94	66,50	30,03	524,43	236,87	772,99	15,87	
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>																		
	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		51,78	5,69	46,50	0,42	
	15364	Каша молочная геркулесовая жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	5,97	8,62	29,13	217,95	29,20	0,18	0,19	1,38	0,51		143,99	54,58	197,05	1,23	
395/2014 Дели.плюс	12832	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,89	16,79	104,29	18,00	0,04	0,14	1,17		108,30	12,60	81,00	0,12		
		Итого:	427	12,23	17,51	61,40	452,07	80,46	0,25	0,36	2,58	0,56		304,07	72,87	324,55	1,78	
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>																		
401/2014 Дели.плюс	12810	Кефир	150	4,47	3,85	6,16	77,15	30,80	0,06	0,26	1,08			1,85	21,56	138,60	0,15	
		Итого:	150	4,47	3,85	6,16	77,15	30,80	0,06	0,26	1,08			1,85	21,56	138,60	0,15	
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>																		
табл.24/199 6	13691	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,26		0,01	0,00	1,40	0,02		3,40	2,80	6,00	0,10	
	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	
	15257	Гуляш из отварного мяса говядины	40/40	12,91	14,51	2,62	192,71		0,01	0,01	0,80	1,82		10,74	1,90	8,03	0,20	
314/2011 Дели.принт	13813	Каша перловая вязкая	130	2,64	3,61	18,79	118,17	18,20	0,03	0,02		0,35		12,88	11,27	92,02	0,52	
	14846	Компот из сливы	180	0,14	0,05	7,72	31,93		0,11	0,07	18,00	1,08		36,18	16,20	36,00	0,92	
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72		18,80			1,56	
	671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45		0,06	0,02		0,58		7,00	13,50	34,00	0,90	
		Итого:	675	25,83	25,40	68,66	606,58	25,70	0,38	0,23	38,47	15,67		121,99	68,53	253,04	5,20	
<b>Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)</b>																		
ТТК	13483	Десерт фруктовый (апельсин)	80	0,72	0,16	6,48	30,24		0,03	0,02	48,00	0,72	0,72	1,60	27,20	10,40	18,40	0,24
	15772	Салат из моркови с яблоками	40	0,37	2,10	3,46	34,20		0,02	0,02	3,08	1,22		9,16	10,24	14,46	0,59	
	15398	Запеканка творожная с крошкой и молоком сгущенным	100/20	14,55	19,66	31,17	359,82	88,00	0,05	0,15	0,20	0,42		83,48	11,96	106,00	6,24	
	14775	Чай без сахара	180															
	13651	Вафли в ас 18 г.		1,03	5,22	11,16	95,72											
		Итого:	420	15,84	22,12	41,31	519,98	88,00	0,10	0,19	51,28	2,36	0,72	1,60	119,84	32,60	138,86	7,07
<b>Итого:</b>			1 672	58,36	68,87	177,54	1 655,78	224,96	0,79	1,04	93,40	18,59	0,72	1,60	547,75	195,55	855,06	14,19