

Общество с ограниченной ответственностью «ГАММА-плюс»

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель

М.В. Гурьевский сад № 104, Соловушка

Кичаева Елена А. Мичашев



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «ГАММА-плюс»

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

Замотин А.П. Замотин

Технолог *Филатова* О.Г. Филатова

Технолог *Семенова* Е.М. Семенова



Циклическое меню Ясли 4-х разовое

на период с 22.07.2024г. по 26.07.2024

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)	Zn (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)				
Понедельник																					
Завтрак 1 (до 3 лет)																					
3/2011 Дели пункт	12811	Батон с маслом и сыром	20/5/5	2,72	5,71	10,35	103,66	33,26	0,02	0,03	0,04	0,05									
	15048	Каша молочная манная жидкая с печеньем	150	3,50	4,15	14,59	134,68	24,20	0,05	0,13	1,05	0,19									
	14679	Какао с молоком	150	3,15	3,24	12,51	91,86	18,40	0,04	0,14	1,20										
		Итого:	330	9,38	13,11	37,45	330,20	75,86	0,11	0,30	2,28	0,24									
401/2014 Дели плюс	12958	Ряженка	160	4,76	4,10	6,89	83,48	32,80	0,03	0,21	0,49										
		Итого:	160	4,76	4,10	6,89	83,48	32,80	0,03	0,21	0,49										
		Итого:	490	14,14	17,21	44,34	413,68	108,66	0,14	0,51	2,77	0,24									
Обед (до 3 лет)																					
	360	Икра кабачковая (консервы)	30	0,60	2,80	2,43	37,32														
	14624	Суп из овощей кур бульоне	150	3,86	4,83	6,99	86,87	5,63	0,07	0,06	13,70	6,82									
ТТК	15246	Котлета Пожарская из п/ф	50	9,30	7,10	8,50	135,10					0,89									
	15234	Макарони отварные А Я	100/5	3,85	5,45	24,68	163,15			0,06	0,01	2,75									
	14809	Компот из сухофруктов	150			5,99	23,95														
	14617	Хлеб пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,04		0,03	0,01		0,35									
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72									
		Итого:	540	21,62	20,89	71,28	559,66	5,63	0,23	0,11	13,70	13,52									
Уплотненный полдник (до 3 лет)																					
таб 24/1996	13692	Помидор свежий	20	0,22	0,04	0,76	4,28		0,01	0,01	5,00	0,14									
ТТК	12906	Десерт фруктовый (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	39,96		0,03	0,02	9,00	0,18									
	14677	Рулет мясной с луком и яйцом	60	6,35	8,95	6,31	131,22	19,50	0,03	0,05	3,53	1,39									
	14863	Картофель запеченный с растительным маслом	110	2,48	4,09	20,21	127,60		0,15	0,09	24,80	1,72									
	15305	Чай без сахара	150	0,04	0,01	0,01	0,31														
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46									
	15455	Мармелад в асс.	10		0,01	8,00	32,09														
		Итого:	460	11,17	13,73	53,16	380,84	19,50	0,26	0,18	42,33	3,90									
		Итого:	1490	46,92	51,83	168,78	1354,17	133,79	0,64	0,81	58,81	17,65									
Вторник																					
Завтрак 1 (до 3 лет)																					
2/2011 Дели пункт	12797	Батон с маслом	20/5	1,54	4,21	10,35	65,39	20,00	0,02	0,01		0,05									
	15508	Морковь порционная	20	0,27	0,02	1,45	7,08		0,01	0,01	1,05	0,27									
215 Дели пункт	13601	Омлет натуральный	80	6,73	12,44	1,45	144,68	4,60	0,01	0,03	0,30	1,51									
	15537	Повидло порционное С	10	0,04		6,57	26,42		0,00	0,00		0,05									
	14630	Чай с молоком	150	1,33	1,47	9,15	55,18	9,20	0,02	0,07	0,60										
		Итого:	285	9,92	18,14	28,96	318,74	33,80	0,06	0,13	1,95	1,88									
	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										
		Итого:	445	14,38	12,27	46,78	444,97	66,80	0,11	0,34	3,44	1,88									
Обед (до 3 лет)																					
таб 24/1996	13692	Помидор свежий	20	0,22	0,04	0,76	4,28		0,01	0,01	5,00	0,14									
	14790	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	150	3,97	5,54	5,71	88,56	6,00	0,05	0,06	19,25	15,61									
	16570	Фрикадельки рыбные запеченные с соусом молочным	60/10	10,68	5,01	4,31	105,05	21,82	0,09	0,10	0,08	1,29									
	14824	Картофельное пюре	110	2,41	3,72	16,19	107,93	18,88	0,12	0,10	19,03	0,13									
	14620	Напиток из апельсинов	150	0,15	0,03	6,33	26,20		0,01	0,00	9,90	0,03									
	14617	Хлеб пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,04		0,03	0,01		0,35									
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72									
		Итого:	555	21,44	15,06	55,99	445,29	46,70	0,38	0,31	53,25	20,26									
Уплотненный полдник (до 3 лет)																					
таб 24/1996	13691	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,26		0,01	0,00	1,40	0,02									
	14615	Биточки свиные из говядины	60	7,81	10,90	9,44	167,11	2,80	0,05	0,04	0,18	2,05									
	15233	Рис отварной А Я	100	2,50	4,85	26,42	159,34		0,03	0,01		2,14									
	15038	Соус сметанный	15	0,22	0,58	0,92	9,76	3,75	0,00	0,00	0,02	0,03									
	14670	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21														
	14617	Хлеб пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,04		0,03	0,01		0,35									
№ 687/1996	10555	Пирожок с яблоками	50	3,25	1,54	25,29	128,02	4,70	0,06	0,90	1,99	2,89	2,89	0,45	10,84	6,74	30,22	0,54			
		Итого:	410	15,25	18,10	76,22	528,74	11,25	0,17	0,97	3,59	7,47	2,89	0,45	52,88	48,98	153,86	2,71			
		Итого:	1410	51,06	55,42	178,99	1418,99	124,75	0,67	1,63	60,27	29,62	2,89	0,45	502,49	156,36	589,29	9,48			
Среда																					
Завтрак 1 (до 3 лет)																					
3/2011 Дели пункт	12811	Батон с маслом и сыром	20/5/5	2,72	5,71	10,35	103,66	33,26	0,02	0,03	0,04	0,05									
	15376	Каша молочная кукурузная жидкая с сахаром и маслом	150/5/2	4,70	4,23	29,87	176,33	23,12	0,07	0,14	0,98	0,02									
	14633	Кофейный напиток с молоком	150	2,30	2,40	12,23	79,74	15,00	0,03	0,11	0,98										
		Итого:	337	9,72	12,34	52,45	359,73	71,38	0,12	0,28	1,99	0,07									
	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											
		Итого:	487	14,07	16,09	58,60	435,48	71,38	0,17	0,48	1,99	0,07									
Обед (до 3 лет)																					
	14766	Суп с макаронными изделиями на кур. бульоне	150	3,26	4,74	9,19	92,52	3,90	0,03	0,02	1,59	1,54									
ТТК	13812	Гуляш из отварного мяса	30/30	9,06	14,76	2,28	176,50		0,01	0,01	0,80	0,94									
277/2014 Дели плюс	14866	Каша гречневая вязкая	110	3,39	3,67	15,28	107,74	15,40	0,12	0,06		0,25									
	14618	Компот из ягод	150	0,15	0,06	16,07	65,42		0,01	0,01	30,00	0,15									
	14617	Хлеб пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,04		0,03	0,01		0,35									
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42									
		Итого:	515	19,23	23,84	61,54	537,65	19,30	0,25	0,14	32,39	3,65									

		Итого:	535	17,93	19,39	62,53	496,34	5,49	0,26	0,19	73,10	61,99			132,62	64,32	154,15	6,57		
Уплотненный полдник (до 3 лет)																				
13868	Огурец свежий	25	0,18	0,03	0,49	2,94			0,01	0,01	1,82	0,03								
15239	Котлета рыбная Любительская С (навага)	60	12,23	3,77	3,54	97,05	32,90		0,02	0,06	1,13	1,02			4,42	3,64	7,80	0,13		
14936	Картофель отварной	100	2,00	3,34	16,30	103,23			0,12	0,07	20,00	1,41			8,92	8,08	25,55	0,36		
14670	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21									12,58	23,15	58,58	0,92		
14254	Булочка Дорожная	30	2,16	4,69	17,28	119,97	2,40		0,03	0,01					0,21			0,02		
14617	Хлеб пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,04			0,03	0,01					4,45	3,16	17,17	0,25		
		Итого:	380	17,90	12,03	51,38	385,44	35,30	0,21	0,15	22,85	4,87			4,20	8,10	20,40	0,54		
		Итого:	1 495	44,66	43,74	171,85	1 259,74	110,25	0,62	0,62	101,55	67,24		0,28	1,40	415,95	154,36	499,24	11,21	
Пятница																				
Завтрак 1 (до 3 лет)																				
3/2011 Дели принт	12811	Батон с маслом и сыром	20/5/5	2,72	5,71	10,35	103,66													
	15365	Каша молочная геркулесовая жидкая с сахаром и маслом	150/5/2	4,48	6,83	23,10	171,79	33,26	0,02	0,03	0,04	0,05			49,88	4,39	40,00	0,30		
	14679	Какао с молоком	150	3,15	3,24	12,51	91,86	18,40	0,14	0,14	1,03	0,39			108,15	40,94	147,94	0,93		
		Итого:	337	10,36	15,78	45,96	367,31	75,56	0,20	0,31	2,27	0,44			113,20	21,38	95,90	0,56		
		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		
Завтрак 2 (до 3 лет)																				
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		
Обед (до 3 лет)																				
Табл. 24/199 6	13691	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,26													
	14895	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	150	4,48	5,82	8,43	104,03	6,60	0,05	0,05	12,92	9,96			3,40	2,80	6,00	0,10		
	14831	Напиток лимонный	150	0,11	0,01	5,35	21,94		0,00	0,00	4,80	0,02			33,19	16,54	71,35	0,79		
	14617	Хлеб пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,04		0,03	0,01					4,95	1,44	0,26	0,09		
	15262	Азу из говядины Я	30/100	10,54	14,03	12,80	219,63		0,09	0,05	14,29	1,91			4,20	8,10	20,40	0,54		
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02					18,68	18,37	47,83	0,83		
		Итого:	495	18,60	20,47	45,68	441,33	6,60	0,24	0,15	33,41	12,68			14,10			1,17		
		Итого:	400	17,09	23,87	55,19	503,95	88,00	0,10	0,19	45,28	2,27	0,63	1,40	116,44	31,30	136,56	7,04		
		Итого:	1 382	50,51	63,97	152,99	1 389,73	200,96	0,61	0,91	82,03	15,39	0,63	1,40	468,04	166,81	704,84	12,49		