

Общество с ограниченной ответственностью «ГАММА-плюс»

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель МБДОУ «Центр развития детей
№ 16 «Солнечный»
Ладника (Е.Т. Ладника)



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

14.04.2025-25.04.2025

РАЗРАБОТЧИКИ:

Зам. директора по производству

Замотин А.П. Замотин

Технолог Филатова О.Г. Филатова

Технолог Семенова Е.М. Семенова

Согласовано _____

Согласовано
Директор ООО ГАММАС

И.В. Солоднёва /

Циклическое меню Сад 4-х разовое

на период с 14.04.2025г. по 18.04.2025

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества					
				Белки	Жиры	угле- ды	Ккал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мкг)	I (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			51,78	5,69	46,50	0,42
	15373	Каша молочная Дружба жидкая с сахаром и маслом	200/2	4,80	3,31	35,45	190,79	27,44	0,09	0,16	1,26	0,08			122,42	26,02	123,76	0,48
	12813	Чай с молоком	180	1,60	1,76	10,97	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72				66,25	7,70	49,50	0,08
		Итого:	422	9,87	11,07	61,90	386,71	71,70	0,15	0,27	2,01	0,13			240,45	39,40	219,76	0,98
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
	15439	Напиток сыровоточный	150	0,05	0,08	14,25	66,00											
		Итого:	150	0,05	0,08	14,25	66,00											
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																		
таб.24/1996	13692	Помидор свежий	20	0,22	0,04	0,76	4,28		0,01	0,01	5,00	0,14			2,80	4,00	5,20	0,18
	15533	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, на кур.бульоне С	200/10	5,56	8,88	7,97	134,06	18,00	0,08	0,08	25,71	20,84			56,58	23,55	80,22	1,05
	15494	Пельмени отварные "МясБери" с курицей, с маслом	150	20,21	13,70	34,40	341,74	8,00	0,00	0,00		0,02			4,16	0,22	1,35	0,03
ТТК	10381	Компот из сухофруктов	180			17,96	71,84								0,22			0,02
	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
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42			14,10			1,17
		Итого:	610	29,76	23,27	82,07	656,73	26,00	0,19	0,14	30,71	21,88			83,46	38,57	113,97	3,17
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
	15134	Салат из свежей капусты	40	0,65	2,04	3,85	36,31		0,01	0,02	15,15	1,54			20,07	7,08	13,24	0,26
	15853	Котлета рубленая (говядина,птица)	70	9,12	12,73	11,04	195,19	3,28	0,06	0,04	0,21	2,39			28,12	14,90	46,27	0,95
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03
	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
	14254	Булочка Дорожная	30	2,16	4,69	17,28	119,97	2,40	0,03	0,01		2,08			4,45	3,16	17,17	0,25
313/2014 Дели плюс	15224	Каша пшеничная вязкая м/раст	150	3,96	5,43	24,66	163,32		0,11	0,04		2,22			14,40		0,10	1,69
	13097	Десерт фруктовый яблоко	80	0,32	0,32	7,84	35,52		0,02	0,02	8,00	0,02			12,80	7,20	8,80	1,76
		Итого:	570	17,94	25,46	83,68	635,61	5,68	0,28	0,14	23,36	8,71			85,75	43,15	112,79	5,67
		Итого:	1 752	57,60	59,88	241,90	1 745,06	103,38	0,61	0,54	56,09	30,72			409,66	121,12	446,52	9,82
Вторник																		
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																		
ТТК	14728	Батон с маслом	30/5	2,29	4,50	15,49	111,56	20,00	0,03	0,02		0,05			6,90	3,90	21,00	0,37
	12871	Десерт фруктовый (яблоко)	70	0,28	0,28	6,86	31,08		0,02	0,01	7,00	0,14			11,20	6,30	7,70	1,54
	14638	Омлет натуральный	100	10,51	13,21	1,92	168,61	5,76	0,01	0,04	0,37	1,86			36,40	4,14	26,38	0,04
	14581	Какао с молоком	180	3,68	3,82	15,35	110,50	22,00	0,05	0,17	1,43				134,86	23,90	112,10	0,58
		Итого:	385	16,76	21,81	39,62	421,75	47,76	0,11	0,24	8,89	2,05			189,36	38,24	157,18	2,53
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
401/2014 Дели плюс	12821	Ряженка	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
		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)																		
16/04	13595	Салат из свежих огурцов	40	0,26	2,43	0,70	25,77		0,01	0,01	2,60	1,10			6,31	5,19	11,18	0,19
	14760	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	200	5,97	7,76	11,25	138,71	8,80	0,07	0,07	17,23	13,28			44,28	22,06	95,13	1,05
	15216	Пудинг рыбный запеченный	60	11,57	4,60	3,84	103,08	14,03	0,02	0,03	0,09	1,30			13,38	5,04	23,54	1,25
	15392	Картофельные пюре	130	2,86	4,37	19,15	127,38	22,16	0,14	0,11	22,49	0,16			41,93	28,75	85,48	1,07
372/2014	12867	Компот из яблок	180	0,16	0,16	11,18	46,86		0,01	0,01	4,08	0,08			6,74	3,67	4,49	0,92
	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
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72			18,80			1,56
		Итого:	670	25,27	20,11	71,08	566,41	44,99	0,37	0,28	46,48	19,10			137,02	75,51	247,02	6,75
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
	360	Икра кабачковая (консервы)	30	0,60	2,80	2,43	37,32		0,02	0,03	16,70	17,12			20,37	8,20	22,44	0,79
288/14 Дели плюс	15849	Голубцы ленивые из говядины с рисом	60	4,11	5,68	4,34	84,89	5,00	0,08	0,02		2,90			19,69	7,94	41,94	0,82
317/2014 Дели плюс	15847	Макароны отварные	130/5	5,01	5,59	32,08	198,61		0,08	0,02								
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85											
	13651	Вафли в асс 18 г.	18	1,03	5,22	11,16	95,74								7,00	13,50	34,00	0,90
	671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45		0,06	0,02		0,58			47,06	29,64	98,38	2,50
		Итого:	448	12,99	19,57	63,95	483,86	5,00	0,15	0,06	16,70	20,60			564,39	164,95	654,25	11,94
		Итого:	1 653	59,48	65,33	181,12	1 550,40	128,55	0,67	0,79	72,45	41,75						
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			51,78	5,69	46,50	0,42
	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			135,81	23,84	157,99	0,49
	12813	Чай с молоком	180	1,60	1,76	10,97	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72				66,25	7,70	49,50	0,08
		Итого:	427	9,94	12,62	49,17	350,01	71,94	0,15	0,28	2,03	0,37			253,85	37,23	253,99	0,99
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
	15439	Напиток сыровоточный	150	0,05	0,08	14,25	66,00											
		Итого:	150	0,05	0,08	14,25	66,00											
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																		
таб.24/1996	13692	Помидор свежий	20	0,22	0,04	0,76	4,28		0,01	0,01	5,00	0,14			2,80	4,00	5,20	0,18
	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
	15856	Фрикадельки мясные	70	12,73	10,80	8,00	180,10					1,33						
314/2014 Дели плюс	13903	Каша гречневая вязкая	130	4,01	4,34	18,06	127,33	18,20	0,14	0,07		0,30			8,55	63,12	95,54	2,13
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72			18,80			1,56
	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
376/2014 Дели плюс	13299	Кисель из ягод	180	0,20	0,08	14,32	58,61		0,01	0,01	39,84	0,14			9,14	6,18	9,81	0,29
		Итого:	660	26,75	22,48	75,42	610,96	25,70	0,35	0,21	63,11	14,18			77,88	106,96	214,81	5,87
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																		
ТТК	14939	Салат из моркови с сахаром	60	0,79	0,06	7,17	32,36		0,04	0,04	3,02	0,79			16,42	22,98	33,26	0,43
	12871	Десерт фруктовый (яблоко)	70	0,28	0,28	6,86	31,08		0,02	0,01	7,00	0,14			11,20	6,30	7,70	1,54
	15867	Запеканка творожная с крошкой Дружба с молоком сгущенным	100/20	14,90	8,20	30,97	257,28	58,00	0,04	0,10	0,20	0,54			75,79	10,23	81,73	3,21
392/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03
	13321	Печенье Сахарное 13г. в ассортименте	28	1,68	4,80	15,84	113,28								103,71	39,61	122,69	5,21
		Итого:	456	17,65	13,34	70,82	473,92	58,00	0,10	0,16	10,23	1,47			435,44	183,70	591,48	12,02
		Итого:	1 693	54,38	48,52	209,66	1 500,89	155,64	0,61	0,64	75,36	16,02						
Четверга																		
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			51,78	5,69	46,50	0,42
	14805	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,50	94,00	0,02	0,13		0,18			10,80	6,00	43,60	0,64
	15282	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,84	6,14	19,48	156,52	36,00	0,08	0,22	1,82	0,26			171,57	22,16	140,52	0,40
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:	440	14,65	17,32	51,91	422,14	181,26	0,18	0,51	3,03	0,49			342,45	46,45	311,62	1,5
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
401/2014 Дели плюс	12810	Кефир	150	4,47	3,85	6,16	77,15											

Пятница																		
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																		
	14884	Батон с маслом и сыром	30/5/5	3,47	6,00	15,49	129,63	33,26	0,04	0,03	0,04	0,05			51,78	5,69	46,50	0,42
	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			131,43	14,22	91,70	1,21
	12813	Чай с молоком	180	1,60	1,76	10,97	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72				66,25	7,70	49,50	0,08
		Итого:	427	11,33	12,92	64,61	419,97	72,42	0,15	0,29	2,06	0,07			249,46	27,61	187,70	1,72
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
	15439	Напиток сывороточный	150	0,05	0,08	14,25	66,00											
		Итого:	150	0,05	0,08	14,25	66,00											
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																		
1604	13595	Салат из свежих огурцов	40	0,26	2,43	0,70	25,77		0,01	0,01	2,60	1,10			6,31	5,19	11,18	0,19
	14864	Суп гороховый на кур.бульоне	200	8,07	3,67	15,85	128,70	7,00	0,22	0,09	9,85	0,36			37,09	32,94	101,49	1,96
	15073	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	12,13	27,51	26,00	400,09	20,00	0,18	0,11	29,63	4,92			21,29	36,63	96,33	1,57
	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:	635	25,45	34,44	80,11	732,17	27,00	0,65	0,33	60,07	10,76			128,66	104,46	278,99	7,09
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			11,20	6,30	7,70	1,54
	14938	Салат из моркови с яблоками	60	0,55	3,15	5,18	51,24		0,03	0,03	4,60	1,82			13,71	15,33	21,65	0,88
	15883	Вареники ленивые отварные с молоком сгущ.	100/20	1,29	1,58	2,08	27,67		0,01	0,03	0,20				64,03	6,87	46,26	0,04
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85											
	15532	Пряники в асс. 27г.	27	1,35	1,49	20,20	99,61											
		Итого:	457	3,69	6,62	34,34	210,45		0,06	0,07	11,80	1,96			89,94	28,50	76,61	2,46
		Итого:	1 669	40,43	53,95	193,31	1 428,59	99,42	0,86	0,70	73,94	12,80			466,06	160,57	642,30	11,27

Согласовано
Директор ООО "ГАММА"
/ Т.В. Солоднева

/ Т.В. Солоднева

Согласовано
Директор ООО "ГМК-Азия"
_____/ Т.В. Соподнева /

общество
с ограниченной
ответственностью

Минеральные вещества

1	Ca	Mg	P	Fe
(мкг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)
51,78	5,69	46,50	0,42	

Пятница
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			51,78	5,69	46,50	0,42
	15569	Каша молочная рисовая жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	5,23	5,14	32,77	198,26	29,12	0,07	0,17	1,37	0,14			131,65	30,29	142,22	0,45
395/2014 Дети или	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	11,50	14,02	65,05	432,38	80,38	0,14	0,34	2,58	0,19			291,73	48,58	269,72	0,99
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																		
	15439	Напиток сывороточный	150	0,05	0,08	14,25	66,00											
Итого:			150	0,05	0,08	14,25	66,00											
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																		
	13868	Огурец свежий	25	0,18	0,03	0,49	2,94		0,01	0,01	1,82	0,03			4,42	3,64	7,80	0,13
	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			13,07	7,73	42,72	0,55
288/2011	15816	Фрикадельки мясные	60	6,84	9,56	4,45	175,00	0,24	0,02	0,01	0,42	1,33			5,94	5,63	15,84	0,36
317/528/1997	14224	Гороховое пюре	130	14,68	4,32	30,69	220,37	18,20	0,57	0,12		0,36			62,56	56,33	146,27	4,50
ТТК	10381	Компот из сухофруктов	180			17,96	71,84								0,22			0,02
	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
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72			18,80			1,56
Итого:			655	39,62	21,01	99,81	718,13	23,64	0,77	0,21	4,36	6,95			110,60	84,13	239,83	7,85
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			11,20	6,30	7,70	1,54
	14939	Салат из моркови с сахаром	60	0,79	0,06	7,17	32,36		0,04	0,04	3,02	0,79			16,42	22,98	33,26	0,43
	15867	Запеканка творожная с крошкой Дружба с молоком сгущенным	100/20	14,90	8,20	30,97	257,28	58,00	0,04	0,10	0,20	0,54			75,79	10,23	81,73	3,21
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,85											
	15722	Печенье Овсяное	23	1,38	4,60	14,49	104,88											
Итого:			453	17,47	13,17	59,51	426,45	58,00	0,10	0,15	10,23	1,47			103,41	39,51	122,69	5,18
Итого:			1 685	59,53	48,28	229,61	1 642,96	162,02	1,09	0,70	17,17	8,61			605,74	172,22	832,24	14,02