

Общество с ограниченной ответственностью «ГАММА-плюс»

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель МБДОУ детский сад № 146 «Солнечный»
Лагуна (Е.Т. Лагуна)



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

16.12.24-28.12.24

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

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	1,80	1,76	10,97	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72				66,25	7,70	49,50	0,68
		Итого:	427	11,33	12,82	64,81	419,87	72,42	0,16	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)

14017	Винегрет овощной	40	0,57	2,46	3,49	38,55		0,02	0,02	4,30	1,13			10,13	8,75	18,86	0,38
15236	Витаминный стол С (пуч.чеснок)	5	0,21	0,02	1,01	5,05		0,00	0,00	0,56	0,17			5,54	1,19	4,30	0,06
14864	Суп гороховый на кур.бульоне	200	8,07	3,87	15,85	129,70	7,00	0,22	0,09	9,85	0,38			37,09	32,94	101,49	1,86
15852	Запеканка картофельная с говядиной С	150	9,79	13,48	28,11	264,59	1,06	0,18	0,10	29,71	2,88			18,40	35,74	92,73	1,47
14830	Напиток лимонный	180	0,13	0,01	6,42	26,33		0,01	0,00	5,78	0,03			5,84	1,73	0,32	0,10
12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	78,24		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	0,80
		Итого:	640	23,62	20,43	82,72	609,24	8,06	0,66	9,27	60,17	7,86		102,90	93,86	281,83	6,41

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

14118	Салат из моркови с яблоками	40	0,44	0,08	3,59	18,75		0,02	0,02	2,84	0,14			9,93	12,42	17,75	0,46
14649	Вареники ленивые отварные с молоком сгущ.	120/20	24,28	7,38	32,11	292,04	17,10	0,05	0,07	0,20	0,33			74,04	10,87	76,30	2,04
382/2014 Джем слив.	180				9,98	39,92								0,30			0,03
12824	Чай с сахаром	27	1,35	1,49	20,20	99,61											
15532	Пряники в асс. 27г.	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
13097	Десерт фруктовый яблоко	467	26,39	8,27	73,72	483,84	17,16	6,10	9,11	19,84	6,69			97,07	38,48	102,81	4,28
		Итого:	1 684	61,39	42,69	235,30	1 579,05	27,68	6,81	6,87	63,07	8,43		449,43	161,96	642,24	12,41

Одобрено *Заведующий*
Лужина Е.Ф. Лужина

Циклическое Меню Сад 4-х разовое
на период с 23.12.2024г. по 28.12.2024г



Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества				
				Белок	Жиры	Угле-ды	Калп	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мг)	К (мг)	Ca (мг)	Mg (мг)	Р (мг)
Понедельник																	
Завтрак 1 (с 9 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					
15366		Кава молочная манная жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	6.25	5.14	31.72	195.13	29.12	0.09	0.17	1.37	0.46					
386/2014 Дели плюс	12632	Кофейный напиток с молоком	180	2.79	2.89	16.79	104.29	16.00	0.04	0.14	1.17						
Итого:			427	12.51	14.02	64.00	432.48	80.38	0.16	0.34	2.58	0.63					
Итого:			150	0.05	0.08	14.25	86.00										
Обед 1 (с 9 до 7 лет)																	
Итого: 150 0.05 0.08 14.25 86.00																	

Завтрак 2 (с 9 до 7 лет)																
15439		Напиток сыровоточный	150	0.05	0.08	14.25	86.00									
Итого:			150	0.05	0.08	14.25	86.00									
Обед 1 (с 9 до 7 лет)																
Итого: 150 0.05 0.08 14.25 86.00																

Улотненный полдник (с 9 до 7 лет)																
Итого: 675 32.32 23.31 79.84 578.99 28.66 0.31 0.56 48.39 13.27 121.71 76.08 218.86 6.50																

Вторник																
Завтрак 1 (с 9 до 7 лет)																
14728		Батон с маслом	30/5	2.29	4.90	15.48	111.56	20.00	0.03	0.02	0.05					
15507		Морковь порционная	25	0.33	0.03	1.73	6.43			0.02	1.25	0.10				
14938		Омлет натуральный	100	10.51	19.21	1.62	168.61	5.76	0.01	0.54	0.37	1.80				
12813		Чай с молоком	180	1.60	1.76	10.97	86.00	11.00	0.02	0.08	0.72					
Итого:			340	16.72	19.49	39.10	364.69	36.76	0.08	0.16	2.34	2.81				
Обед 1 (с 9 до 7 лет)																
15319		Раженка	130	3.89	3.35	5.63	69.21	20.80	0.03	0.17	0.40					
Итого:			130	3.89	3.35	5.63	69.21	20.80	0.03	0.17	0.40					

Улотненный полдник (с 9 до 7 лет)																
Итого: 665 20.32 23.63 69.23 616.13 26.44 0.47 0.28 37.86 13.63 124.53 139.49 275.67 6.89																

Среда																
Завтрак 1 (с 9 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				
15362		Кава молочная вчневая с сахаром и маслом	200/5/2	4.87	4.95	22.72	154.09	27.68	0.06	0.17	1.28	0.32				
14581		Какао с молоком	180	3.68	3.82	18.35	110.50	22.00	0.05	0.17	1.43					
Итого:			427	12.02	14.68	63.56	384.42	82.94	0.18	0.37	2.74	0.37				
Обед 1 (с 9 до 7 лет)																
Итого: 150 0.05 0.08 14.25 86.00																

Улотненный полдник (с 9 до 7 лет)																
Итого: 690 20.22 24.88 69.02 714.93 21.19 0.31 0.23 37.00 13.73 164.89 78.60 209.27 6.67																

Четверг																
Завтрак 1 (с 9 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				
14807		Десерт фруктовый (яблоко)	70	0.28	0.28	6.86	31.08		0.02	0.01	7.00	0.14				
13580		Суп молочный с кашей	200	5.62	6.46	18.84	157.16	36.00	0.12	0.22	1.87	0.07				
12813		Чай с молоком	180	1.60	1.76	10.97	86.00	11.00	0.02	0.08	0.72					
Итого:			490	11.24	14.50	52.16	384.18	80.26	0.23	0.35	2.87	0.26				
Обед 1 (с 9 до 7 лет)																
Итого: 180 0.29 0.18 18.18 77.94 0.02 0.02 3.60 0.16 12.60 7.20 12.60 2.52																

Улотненный полдник (с 9 до 7 лет)																
Итого: 670 33.50 25.04 68.88 754.73 28.94 0.88 0.31 16.28 6.83 147.14 119.84 324.63 8.78																

Пятница																
Завтрак 1 (с 9 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				
12871		Десерт фруктовый (яблоко)	70	0.28	0.28	6.86	31.08		0.02	0.01	7.00	0.14				
13580		Суп молочный с кашей	200	5.62	6.46	18.84	157.16	36.00	0.12	0.22	1.87	0.07				
12813		Чай с молоком	180	1.60	1.76	10.97	86.00	11.00	0.02	0.08	0.72					
Итого:			490	11.24	14.50	52.16	384.18	80.26	0.23	0.35	2.87	0.26				
Обед 1 (с 9 до 7 лет)																
Итого: 180 0.29 0.18 18.18 77.94 0.02 0.02 3.60 0.16 12.60 7.20 12.60 2.52																

Улотненный полдник (с 9 до 7 лет)																
Итого: 840 35.50 35.70 84.00 840.00 35.00 0.00 0.00 42.00 14.00 420.00 210.00 560.00 14.00																

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

14884	Батон с маслом и сыром	300/5	3,47	6,00	15,40	129,83	33,26	0,04	0,03	0,04	0,05								
15364	Каша молочная геркулесовая жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	5,87	8,02	29,13	217,95	29,20	0,18	0,19	1,38	0,51								
365/2014 Дели плюс	12832	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	-89	18,79	104,28	18,00	0,04	0,14	1,17								
		Итого:	427	12,23	17,81	61,40	452,07	89,46	0,26	0,36	2,69	0,66							

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

15439	Напиток сыровороточный	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)

13874	Салат Здоровье	40	0,70	7,34	2,77	79,94													
14919	Рассольник ленинградский на кур.бульоне	200	5,38	7,33	13,77	142,80	7,50	0,10	0,08	14,00	1,94								
376/2014 Дели плюс	15828	Жаркое по-домашнему из говядины	25/150	10,87	12,12	28,90	260,16		0,22	0,17	33,00	2,41							
	14830	Напиток лимонный	180	0,13	0,01	6,42	28,33		0,01	0,00	5,76	0,03							
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,82	19,92	79,24		0,07	0,03		2,72							
	671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45		0,06	0,02		0,56							
		Итого:	660	21,93	27,58	73,78	644,71	7,60	0,46	0,33	58,86	11,00							

Углетенный полдник (с 3 до 7 лет)

12933	Десерт фруктовый (яблоко)	60	0,24	0,24	5,88	26,64													
14730	Салат из моркови с яблоками и сахаром	60	0,65	0,11	5,37	25,13													
15868	Запеканка творожная с крошкой Дружба с молоком сухим	100/10	14,72	7,19	33,09	299,55	56,00	0,04	0,08	0,10	6,84								
14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,52	0,85													
15387	Печенье Сахарное	20	1,50	1,96	14,88	83,16													
		Итого:	430	17,23	9,63	60,15	375,33	56,00	0,08	0,16	16,88	8,83							

Суббота

		Итого:	1 667	51,44	54,70	215,50	1 568,10	149,99	9,82	6,82	86,10	12,44							
--	--	--------	-------	-------	-------	--------	----------	--------	------	------	-------	-------	--	--	--	--	--	--	--

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

14884	Батон с маслом и сыром	300/5	3,47	6,00	15,40	129,83	33,26	0,04	0,03	0,04	0,05								
15269	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								
12813	Чай с молоком	180	1,60	1,76	10,87	66,09	11,00	0,52	0,08	0,72									
		Итого:	427	10,30	12,99	69,04	384,18	73,38	0,63	0,27	2,83	0,19							

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

12840	Сок	180	0,90	0,18	18,18	77,94													
		Итого:	180	0,90	0,18	18,18	77,94												

Обед 1 (с 3 до 7 лет)

15337	Салат Степной	40	0,95	1,88	3,40	30,39													
15236	Витаминный суп С (лук, чеснок)	5	0,21	0,02	1,01	5,05													
14821	Щи из свежей капусты с хмелюбелем на кур.бульоне	200	5,30	7,38	7,61	118,08	8,00	0,07	0,07	25,87	20,81								
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	322,25		0,09	0,02		3,01								
12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46								
12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	19,92	79,24		0,07	0,03		2,72								
376/2014 Дели плюс	13299	Кисель из ягод	180	0,20	0,08	14,32	58,81		0,01	0,01	39,84	0,14							
		Итого:	720	21,92	25,42	103,09	683,77	18,00	0,32	0,18	79,83	28,12							

Углетенный полдник (с 3 до 7 лет)

15391	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,89	2,05	8,72	36,90													
12871	Десерт фруктовый (яблоко)	70	0,28	0,28	6,86	31,06													
15853	Котлета рубленая (говядина, птица)	70	9,12	12,73	11,04	195,19	3,28	0,06	0,04	0,21	2,39								
314/2014 Дели плюс	13903	Каша гречневая вязкая	130	4,01	4,34	18,08	127,33	15,20	0,14	0,07		0,30							
365/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,56	39,92												
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46							
	15532	Пряники в ас. 27г.	27	1,35	1,49	20,20	99,61												
		Итого:	637	17,37	21,16	78,89	675,40	21,48	0,27	0,16	21,63	3,35							

		Итого:	1 864	50,49	54,04	259,39	1 731,29	112,86	0,73	0,64	87,38	31,84							
--	--	--------	-------	-------	-------	--------	----------	--------	------	------	-------	-------	--	--	--	--	--	--	--