

Общество с ограниченной ответственностью «ГАММА-плюс»

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель МБУ детского сада
«№ 16 «Солнечный»»
Лагуна / Г.Г. 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

28.04.2025-07.05.2025

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

на период с 28.04.2025г. по 30.04.2025

Согласовано
Директор ООО ГАИМА

/ Т.В. Солоднева /

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Угле- ды	Ккал	А (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	С (мг)	Е (мг)	2n (мкг)	Ca (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Fe (мг)			
Понедельник																				
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																				
	14728	Батон с маслом	30/5	2,29	4,50	15,49	111,56	20,00	0,03	0,02		0,05								
	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		6,90	3,90	21,00	0,37			
	12813	Чай с молоком	180	1,60	1,76	10,97	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72			131,43	14,22	91,70	1,21			
		Итого:	422	10,14	11,41	64,81	401,70	59,16	0,15	0,28	2,03	0,07		66,25	7,70	49,50	0,08			
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)																				
табл №24/94	13575	Помидор свежий	15	0,17	0,03	0,58	3,27		0,01	0,01	3,83	0,11								
	14621	Щи из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	200	5,30	7,38	7,61	118,08	8,00	0,07	0,07	25,67	20,81		2,14	3,06	3,98	0,14			
ТТК	15830	Котлета Сочная	70	10,50	15,45	3,50	195,05							47,78	22,65	74,12	1,03			
	14832	Рис отварной с овощами	150	3,72	5,51	37,12	212,90		0,06	0,04	2,10	2,52								
	14830	Напиток лимонный	180	0,13	0,01	6,42	26,33		0,01	0,00	5,76	0,03		16,48	33,48	89,25	0,73			
	671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45		0,06	0,02		0,58		5,94	1,73	0,32	0,10			
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42		7,00	13,50	34,00	0,90			
		Итого:	670	23,88	29,03	81,09	681,51	8,00	0,25	0,16	37,35	25,68						1,17		
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																				
табл №24/996	13691	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,26		0,01	0,00	1,40	0,02								
ТТК	12833	Десерт фруктовый (яблоко)	60	0,24	0,24	5,88	26,64		0,02	0,01	6,00	0,12		3,40	2,80	6,00	0,10			
	14677	Рулет мясной с луком и яйцом	60	6,35	8,95	8,31	131,22	19,50	0,03	0,05	3,53	1,39		9,60	5,40	6,60	1,32			
	15429	Картофель отварной	130	2,60	4,34	21,19	134,22		0,16	0,09	26,00	1,83		27,39	8,16	40,72	2,12			
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,65							14,59	30,00	75,80	1,18			
	13651	Вафли в ас 18 г.	18	1,03	5,22	11,16	95,74													
	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:	493	12,61	19,06	58,88	467,38	19,50	0,27	0,18	36,93	3,94		11,98	59,85	163,12	6,82			
		Итого:	1 735	46,78	59,57	218,81	1 606,59	86,66	0,67	0,63	76,31	30,68		349,01	160,10	527,08	11,36			
Вторник																				
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								
	15508	Морковь порционная	20	0,27	0,02	1,45	7,08		0,01	0,01	1,05	0,27		51,78	5,69	46,50	0,42			
	14638	Омлет натуральный	100	10,51	13,21	1,92	168,61	5,76	0,01	0,04	0,37	1,86		5,67	7,98	11,55	0,15			
	14581	Какао с молоком	180	3,68	3,82	15,35	110,50	22,00	0,05	0,17	1,43			36,40	4,14	26,38	0,04			
		Итого:	340	17,93	23,05	34,21	416,02	61,02	0,11	0,26	2,89	2,19		228,71	41,71	196,83	1,19			
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																				
401/2014 Делл 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)																				
1604	13595	Салат из свежих огурцов	40	0,26	2,43	0,70	25,77		0,01	0,01	2,60	1,10								
	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		6,31	5,19	11,18	0,19			
	15813	Запеканка картофельная с минтаем	160	10,32	11,15	26,93	249,34		0,24	0,16	30,70	4,75		33,00	22,87	77,00	1,00			
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46		36,61	37,95	98,21	1,96			
378/2014 Делл плюс	13299	Кисель из ягод	180	0,20	0,08	14,32	58,81		0,01	0,01	39,84	0,14		5,80	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		9,14	6,18	9,81	0,29			
		Итого:	630	19,69	20,75	72,26	554,65	7,60	0,45	0,29	91,40	15,97		104,75	82,99	223,39	5,32			
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								
286/2014 Делл плюс	15837	Тефтели мясные с соусом сметанным	60/60	7,02	10,22	8,85	155,45	17,40	0,04	0,04	1,42	1,08		20,07	7,08	13,24	0,26			
314/2014 Делл плюс	14035	Каша ячневая вязкая	150	3,23	4,83	21,12	140,85		0,09	0,03		2,44		36,14	9,86	42,05	0,49			
392/2014 Делл плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92							27,18	16,23	111,15	0,59			
	14743	Булочка Молочная	50	4,41	3,61	24,58	148,47	4,08	0,07	0,05	0,27	1,58		0,30			0,03			
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46		32,19	7,89	45,27	0,44			
		Итого:	560	17,03	20,95	77,43	566,38	21,48	0,25	0,15	16,83	7,10		5,80	10,80	27,20	0,72			
		Итого:	1 680	59,12	68,60	190,38	1 615,32	120,80	0,84	0,90	111,59	25,26		121,48	51,88	238,92	2,54			
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								
	15377	Каша молочная пшеничная жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	7,54	6,00	36,35	229,53	28,16	0,21	0,17	1,31	0,14		51,78	5,69	46,50	0,42			
	12813	Чай с молоком	180	1,60	1,76	10,97	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72			134,23	47,42	184,90	1,21			
		Итого:	427	12,61	13,76	62,81	425,45	72,42	0,27	0,28	2,06	0,19		66,25	7,70	49,50	0,08			
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)																				
	14426	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом растительным	40	0,39	2,46	1,43	29,40		0,02	0,01	6,40	1,23								
	15640	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	200	5,11	7,36	9,74	125,61	8,00	0,06	0,07	15,52	9,09		14,09	7,06	13,83	0,35			
	14993	Гуляш из отварного мяса свинины	40/40	11,76	18,75	2,72	226,61		0,01	0,01	1,08	1,01		42,51	23,46	74,40	1,21			
317/2014 Делл плюс	15847	Макароны отварные	130/5	5,01	5,59	32,08	198,61		0,08	0,02		2,90		5,90	4,22	10,17	0,17			
	14846	Компот из сливы	180	0,14	0,05	7,72	31,93		0,11	0,07	18,00	1,08		19,69	7,94	41,84	0,82			
	671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45		0,06	0,02		0,58		36,18	16,20	36,00	0,92			
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42		7,00	13,50	34,00	0,90			
		Итого:	690	26,87	34,85	79,54	739,83	8,00	0,39	0,23	41,00	16,30		139,46	72,38	210,34	6,92			
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																				
ТТК	12906	Десерт фруктовый (яблоко)	60	0,36	0,36	8,82	39,96		0,03	0,02	9,00	0,18		14,40	8,10	9,90	1,98			
	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			
	15756	Сырники классические со густым молоком	100/20	13,65	10,21	43,21	319,39		0,01	0,03	0,20	1,55		62,14	6,94	46,79	0,04			
	14775	Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,02	0,65													
	13321	Печенье Сахарное 13г. в ассортименте	26	1,68	4,80	15,84	113,28													
		Итого:	476	16,37	18,65	73,87	524,72		0,07	0,08	13,80	3,56		90,25	30,37	78,34	2,90			
		Итого:	1 743	55,59	67,23	229,66	1 754,20	80,42	0,72	0,89	56,87	20,05		481,97	163,55	569,58	10,14			

Согласовано _____

Согласовано
Деп. Т.В. Солоднева

Циклическое меню Сад 4-х разовое

на период с 05.05.2025г. по 07.05.2025

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)	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		
	15578	Каша молочная рисовая на сгущ.молоке с маслом	200/5	4,76	7,05	26,98	190,41	20,00	0,05	0,08	0,40	0,17		133,41	29,18	139,90	0,42		
	15088	Кофейный напиток растворимый на сгущ.молоке	180	2,36	2,66	6,08	57,67		0,02	0,05	0,34			107,78	11,56	77,66	0,07		
		Итого: 425		10,59	15,71	48,54	377,91	63,26	0,11	0,16	0,78	0,22		292,97	48,42	264,26	0,91		
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)																			
	15535	Икра кабачковая (консерв)	40	0,80	3,74	3,23	49,77												
	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		
ТТК	15838	Шницель Любительский (курица,говядина)	70	9,10	10,30	7,00	157,10					1,78				0,08			
314/2014 Дети 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		
	12849	Сок	180	0,90	0,18	18,18	77,94		0,02	0,02	3,60	0,18		12,60	7,20	12,60	2,52		
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72		16,80			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: 685		24,03	25,65	88,56	681,19	23,40	0,33	0,17	5,73	7,60		60,01	91,65	184,95	7,66		
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																			
	15391	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,89	2,05	3,72	36,90		0,01	0,01	14,32	0,06		23,57	7,98	16,74	0,32		
	15513	Вареники с картофелем с маслом	150/5	6,99	7,80	41,77	265,24	0,02	0,00	0,01		0,02		1,20		1,50	0,01		
392/2014 Дети плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92							0,30			0,03		
	15532	Пряники в асс. 27г.	27	1,35	1,49	20,20	99,61												
	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		
	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: 507		11,68	11,91	97,43	643,64	0,02	0,09	0,06	22,32	0,68		44,87	28,68	61,04	3,02		
		Итого: 1767		46,34	53,35	248,78	1668,74	76,68	0,52	0,38	28,82	8,60		397,85	166,65	510,25	11,69		
Вторник																			
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																			
	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		
	15508	Морковь порционная	20	0,27	0,02	1,45	7,08		0,01	0,01	1,05	0,27		5,67	7,98	11,55	0,15		
	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		
	15537	Повидло порционное С	10	0,04		6,57	26,42		0,00	0,00		0,05		1,41	0,71	0,91	0,13		
	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: 345		14,71	19,49	36,39	379,76	36,76	0,08	0,16	2,14	2,24		116,64	24,43	109,34	0,77		
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																			
401/2014 Дети 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)																			
табл.24/1996	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		
	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		44,26	22,06	95,13	1,05		
	15570	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		50,40	6,04	33,69	1,95		
	15429	Картофель отварной	130	2,60	4,34	21,19	134,22		0,16	0,09	26,00	1,83		14,59	30,00	75,60	1,18		
	14830	Напиток лимонный	180	0,13	0,01	6,42	26,33		0,01	0,00	5,76	0,03		5,94	1,73	0,32	0,10		
	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: 650		23,28	17,89	64,82	511,39	30,62	0,42	0,31	60,46	17,32		138,29	73,42	238,14	6,28		
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																			
Табл.№24/94	13575	Помидор свежий	15	0,17	0,03	0,58	3,27		0,01	0,01	3,83	0,11		2,14	3,06	3,98	0,14		
ТТК	12833	Десерт фруктовый (яблоко)	60	0,24	0,24	5,88	26,64		0,02	0,01	6,00	0,12		9,60	5,40	6,60	1,32		
	15818	Биточки рубленые	60	7,81	10,90	9,44	167,11	2,80	0,05	0,04	0,18	2,05		23,75	12,73	39,51	0,81		
392/2014 Дети 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		
313/2014 Дети 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		
ТТК	12881	Плюшка Московская	50	4,27	3,50	31,19	173,37	3,50	0,07	0,02		1,83		8,89	6,15	34,79	0,82		
		Итого: 535		18,17	20,36	90,77	619,02	6,30	0,29	0,13	10,01	6,79		64,68	38,14	118,18	5,64		
		Итого: 1680		60,62	61,49	198,15	1586,54	104,48	0,83	0,80	63,07	26,35		510,67	167,65	601,34	12,74		
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		
185/2011 Дети принт	12880	Каша молочная геркулесовая жидкая с сахаром и маслом	200/5/5	5,56	8,24	22,38	185,96	41,12	0,13	0,18	1,37	0,37		140,31	40,69	162,52	0,87		
	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: 430		12,71	18,08	53,22	426,29	96,38	0,21	0,38	2,84	0,42		326,95	70,28	321,12	1,87		
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)																			
14/2011 Дети принт	13296	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,46	2,48	1,90	31,73		0,02	0,01	8,31	1,29		14,45	7,66	14,76	0,40		
	14621	Щи из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	200	5,30	7,38	7,61	118,08	8,00	0,07	0,07	25,67	20,81		47,78	22,65	74,12	1,03		
ТТК	13333	Плов из мяса свинины	30/150	12,65	18,06	41,48	379,04		0,06	0,04	1,78	2,51		19,24	34,08	95,32	0,82		
	14846	Компот из сливы	180	0,14	0,05	7,72	31,93		0,11	0,07	16,00	1,08		36,18	16,20	36,00	0,92		
	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		
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42		14,10			1,17		
		Итого: 655		22,71	28,61	84,87	696,66	8,00	0,37	0,24	63,76	26,69		138,76	84,10	264,21	5,23		
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																			
	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		
ТТК	12833	Десерт фруктовый (яблоко)	60	0,24	0,24	5,88	26,64		0,02	0,01	6,00	0,12		9,60	5,40	6,60	1,32		
	15868	Запеканка творожная с крошкой Дружба с молоком сгущенным	100/10	14,72	7,19	33,99	259,55	58,00	0,04	0,08	0,10	0,54		43,78	6,79	58,60	3,19		
	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: 433		17,26	12,12	61,65	424,28	58,00	0,09	0,14	9,13	1,45		69,80	35,18	98,46	4,94		
		Итого: 1668		52,72	58,88	213,59	1603,23	162,38	0,68	0,76	65,72	28,66		535,50	199,56	673,79	12,04		