

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель МБУ Детский сад № 146 "Солнечный"
Лазина (С.Т. Лазина)



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

28.04.2025-07.05.2025

РАЗРАБОТЧИКИ:

Зам. директора по производству

Замотин А.П. Замотин

Технолог Филатова О.Г. Филатова

Технолог Семенова Е.М. Семенова

Согласовано _____

Циклическое меню Ясли 4-х разовое

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	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	
Понедельник																		
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	33,26	0,02	0,03	0,04	0,05		49,88	4,39	40,00	0,30	
	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		98,82	10,87	68,94	0,52	
	14630	Чай с молоком	150	1,33	1,47	9,15	55,18	9,20	0,02	0,07	0,60			55,41	6,44	41,40	0,07	
Итого:				337	8,76	11,41	49,36	335,17	65,58	0,11	0,23	1,62	0,07		204,11	21,50	150,34	1,28
Завтрак 2 (до 3 лет)																		
	15439	Напиток сыровоточный	150	0,05	0,08	14,25	66,00											
Итого:				150	0,05	0,08	14,25	66,00										
Обед (до 3 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	
	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		35,84	16,99	55,59	0,77	
ТТК	15832	Котлета Сочная	50	7,50	10,97	2,50	138,73											
	14834	Рис отварной с овощами	100	2,48	3,64	24,73	141,55		0,04	0,02	1,41	1,66				0,07		
	14831	Напиток лимонный	150	0,11	0,01	5,35	21,94		0,00	0,00	4,80	0,02		11,13	22,33	59,51	0,49	
	14617	Хлеб пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,04		0,03	0,01				4,95	1,44	0,26	0,09	
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02				4,20	8,10	20,40	0,54	
Итого:				510	17,56	20,77	57,58	487,52	6,00	0,19	0,12	29,28	19,72		14,10			1,17
Уплотненный полдник (до 3 лет)																		
табл №24/96	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	
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	6,00	1,32	
	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		27,39	8,16	40,72	2,12	
	14936	Картофель отварной	100	2,00	3,34	16,30	103,23		0,12	0,07	20,00	1,41		12,56	23,15	58,58	0,92	
	14670	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	26,21		0,05	0,02				0,21			0,02	
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02				5,60	10,80	27,20	0,72	
	14668	Сушка 2шт		0,97	0,99	7,26	41,83											
Итого:				410	11,46	13,81	52,16	378,77	19,50	0,22	0,16	30,83	3,40		58,78	60,31	139,10	5,20
Итого:				1 407	37,82	46,08	173,35	1 267,46	91,08	0,53	0,51	61,83	23,19		336,24	123,73	429,26	9,68
Вторник																		
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	33,26	0,02	0,03	0,04	0,05		49,88	4,39	40,00	0,30	
	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	
215 Дели принт	13601	Омлет натуральный	80	6,73	12,44	1,45	144,68	4,80	0,01	0,03	0,30	1,51		29,44	3,33	21,14	0,04	
	14679	Какао с молоком	150	3,15	3,24	12,51	91,86	18,40	0,04	0,14	1,20			113,20	21,38	95,90	0,56	
Итого:				280	12,88	21,41	25,76	347,28	56,26	0,09	0,22	2,58	1,83		198,19	37,08	168,59	1,04
Завтрак 2 (до 3 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 (до 3 лет)																		
	14238	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,58	3,46		0,01	0,01	2,14	0,03		5,20	4,28	9,18	0,15	
	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		24,75	17,15	57,75	0,75	
703/96	15900	Запеканка картофельная с навагой	120	8,90	8,53	20,67	195,01		0,15	0,08	23,80	3,53		14,78	29,15	75,35	1,23	
	12819	Кисель из ягод	150	0,17	0,07	9,47	39,14		0,00	0,01	33,20	0,12		6,36	5,15	5,75	0,24	
	14617	Хлеб пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,04		0,03	0,01				4,20	8,10	20,40	0,54	
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03				18,80			1,56	
Итого:				505	17,15	14,17	60,41	437,76	5,63	0,33	0,20	72,84	13,66		74,09	63,83	168,43	4,47
Уплотненный полдник (до 3 лет)																		
286/2014 Дели плюс	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	
	15837	Тфтели мясные с соусом сметанным	60/60	7,02	10,22	8,85	155,45	17,40	0,04	0,04	1,42	1,08		36,14	9,86	42,05	0,49	
	14670	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21							0,21			0,02	
	14743	Булочка Молочная	50	4,41	3,61	24,58	148,47	4,08	0,07	0,05	0,27	1,58		32,19	7,89	45,27	0,44	
	14617	Хлеб пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,04		0,03	0,01				4,20	8,10	20,40	0,54	
	15232	Каша ячневая вязкая м/р А	100	2,15	3,22	14,08	93,90		0,06	0,02				18,12	10,82	74,10	0,39	
Итого:				475	15,56	19,29	65,13	496,37	21,48	0,21	0,14	16,83	6,17		110,83	43,75	195,07	2,15
Итого:				1 410	50,06	58,72	157,77	1 359,79	114,17	0,66	0,75	82,71	21,66		574,16	166,22	673,77	7,81
Среда																		
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	33,26	0,02	0,03	0,04	0,05		49,88	4,39	40,00	0,30	
	15378	Каша молочная пшеничная жидкая с сахаром и маслом	150/5/2	5,86	4,86	28,52	180,44	23,12	0,16	0,13	0,98	0,11		100,92	35,57	138,84	0,92	
	14630	Чай с молоком	150	1,33	1,47	9,15	55,18	9,20	0,02	0,07	0,60			55,41	6,44	41,40	0,07	
Итого:				337	8,72	12,04	48,01	339,28	65,58	0,20	0,22	1,62	0,16		206,21	46,40	220,24	1,28
Завтрак 2 (до 3 лет)																		
	15439	Напиток сыровоточный	150	0,05	0,08	14,25	66,00											
Итого:				150	0,05	0,08	14,25	66,00										
Обед (до 3 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		14,09	7,06	13,83	0,35	
ТТК 277/2014 Дели плюс	15639	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	150	3,83	5,52	7,30	94,21	6,00	0,04	0,05	11,64	6,82		31,89	17,59	55,80	0,91	
	13812	Гуляш из отварного мяса свинины (карбонат) С	30/30	9,08	14,78	2,28	178,50		0,01	0,01	0,80	0,94		4,94	3,16	7,65	0,15	
	15234	Макароны отварные А Я	100/5	3,85	5,45	24,68	163,15		0,06	0,01				10,70	5,84	31,38	0,59	
	14788	Компот из слив	150	0,12	0,05	6,43	26,61		0,09	0,06	15,00	0,90		30,15	13,50	30,00	0,77	
	14617	Хлеб пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,04		0,03	0,01				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				14,10			1,17	
Итого:				550	20,60	28,84	60,83	585,33	6,00	0,31	0,19	33,84	13,40		110,06	55,26	159,06	4,47
Уплотненный полдник (до 3 лет)																		
	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	
	15756	Сырники классические со сгущенным молоком	100/20	13,65	10,21	43,21	319,39		0,01	0,03	0,20	1,55		82,14	6,94	46,79	0,04	
	15305	Чай без сахара	150	0,04	0,01	0,01	0,31											
	13321	Печенье Сахарное 13г. в ассортименте 2шт	26	1,68	4,80	15,84	113,28											
	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:				416	16,06	17,44	70,36	502,59		0,06	0,07	11,28	2,80		84,10	24,37	70,05	2,39
Итого:				1 453	46,43	58,41	193,46	1 493,30	71,58	0,57	0,47	46,74	16,35		400,37	126,03	449,35	8,34

Согласовано _____
_____/_____/_____/

Циклическое меню Ясли 4-х разовое

на период с 05.05.2025г. по 07.05.2025

Согласовано
Директор ООО ТАММА
И.В. Солодкова /



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)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)
Понедельник																		
Завтрак 1 (до 3 лет)																		
3/2011 Дети принт	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			49,88	4,39	40,00	0,30
	15577	Каша молочная рисовая на сгущ.молоке с маслом	150/5	4,17	6,15	27,60	182,35	20,00	0,04	0,06	0,28	0,18			94,97	26,32	116,12	0,42
	15346	Кофейный напиток растворимый на сгущ.молоке	150	1,91	2,19	4,60	45,76		0,02	0,04	0,28				86,78	9,52	64,12	0,06
Итого:				335	8,80	14,04	42,54	331,77	53,26	0,09	0,13	0,60	0,23		233,61	40,22	220,24	0,77
Завтрак 2 (до 3 лет)																		
	15439	Напиток сыровоточный	150	0,05	0,08	14,25	66,00											
Итого:				150	0,05	0,08	14,25	66,00										
Обед (до 3 лет)																		
	15535	Икра кабачковая (консерв)	40	0,80	3,74	3,23	49,77											
	14766	Суп с макаронными изделиями на кур. бульоне	150	3,28	4,74	9,19	92,52	3,90	0,03	0,02	1,59	1,54			9,80	5,80	32,04	0,41
ТТК	14934	Шницель Любительский (курица,говядина)	50	6,50	7,50	5,00	113,50											
	14671	Каша гречневая вязкая	100	3,08	3,34	13,89	97,94	14,00	0,10	0,05		0,23			5,78	48,51	73,33	1,63
399/2014 Дети плюс	12864	Сок	150	0,75	0,15	15,15	64,95		0,02	0,02	3,00	0,15			10,50	6,00	10,50	2,10
	14617	Хлеб пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,04		0,03	0,01		0,35			4,20	8,10	20,40	0,54
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72			18,80			1,56
Итого:				545	18,42	20,18	69,16	531,96	17,90	0,26	0,13	4,59	4,99		49,08	68,40	136,33	6,25
Уплотненный полдник (до 3 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
	15514	Вареники с картофелем с маслом	125/5	0,04	7,11	34,86	203,55	0,02	0,00	0,01		0,05			1,20		1,50	0,01
	14670	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21								0,21			0,02
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,36		0,05	0,02		0,46			5,60	10,80	27,20	0,72
	15532	Пряники в асс. 27г.	27	1,35	1,49	20,20	99,61											
	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:				447	4,36	11,24	82,65	449,17	0,02	0,08	0,05	22,32	0,59		43,38	25,98	54,24	2,83
Итого:				1 477	31,63	45,54	208,60	1 378,90	71,18	0,42	0,31	27,61	5,81		326,07	134,61	410,82	9,85
Вторник																		
Завтрак 1 (до 3 лет)																		
2/2011 Дети принт	12797	Батон с маслом	20/5	1,54	4,21	10,35	85,39	20,00	0,02	0,01		0,05			5,00	2,80	14,50	0,25
	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
215 Дети принт	13601	Омлет натуральный	80	6,73	12,44	1,45	144,68	4,60	0,01	0,03	0,30	1,51			29,44	3,33	21,14	0,04
	14630	Чай с молоком	150	1,33	1,47	9,15	55,18	9,20	0,02	0,07	0,60				55,41	6,44	41,40	0,07
Итого:				275	9,88	18,14	22,39	292,32	33,80	0,06	0,13	1,95	1,83		95,52	20,35	88,59	0,50
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 (до 3 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
	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			33,19	16,54	71,35	0,79
	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
	14936	Картофель отварной	100	2,00	3,34	16,30	103,23			0,12	0,07	20,00	1,41		12,58	23,15	58,56	0,92
	14831	Напиток лимонный	150	0,11	0,01	5,35	21,94		0,00	0,00	4,80	0,02			4,95	1,44	0,26	0,09
	14617	Хлеб пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,04		0,03	0,01		0,35			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		0,42			14,10			1,17
Итого:				535	20,73	14,79	53,49	429,98	28,42	0,36	0,27	39,20	13,46		122,82	58,08	190,29	5,56
Уплотненный полдник (до 3 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)	80	0,24	0,24	5,88	26,64		0,02	0,01	6,00	0,12			9,90	5,40	6,60	1,32
282/2014 Дети принт	15848	Биточки рубленые	50	6,54	9,13	7,79	139,53	2,34	0,04	0,03	0,15	1,70			19,66	10,51	32,71	0,67
314/2014 Дети плюс	1600	Каша пшеничная вязкая	100	2,67	3,79	16,65	111,37		0,07	0,02		1,55			9,72		0,07	1,14
	14670	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21								0,21			0,02
	14617	Хлеб пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,04		0,03	0,01		0,35			4,20	8,10	20,40	0,54
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:				440	16,22	16,90	75,86	516,43	5,84	0,24	0,11	9,98	5,66		54,42	33,23	98,54	4,66
Итого:				1 400	50,30	53,67	158,22	1 317,11	98,86	0,69	0,70	51,58	20,96		463,72	133,22	519,10	10,87
Среда																		
Завтрак 1 (до 3 лет)																		
3/2011 Дети принт	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			49,88	4,39	40,00	0,30
	14632	Каша молочная геркулесовая жидкая с сахаром и маслом	150/5/5	4,18	7,09	18,05	152,72	35,84	0,10	0,14	1,03	0,29			105,66	30,53	122,28	0,66
	14679	Какао с молоком	150	3,15	3,24	12,51	91,86	16,40	0,04	0,14	1,20				113,20	21,38	95,90	0,56
Итого:				340	10,06	16,04	40,90	348,24	87,50	0,16	0,31	2,26	0,34		268,74	56,29	258,18	1,51
Завтрак 2 (до 3 лет)																		
	15439	Напиток сыровоточный	150	0,05	0,08	14,25	66,00											
Итого:				150	0,05	0,08	14,25	66,00										
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			2,80	4,00	5,20	0,18
	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			35,84	16,99	55,59	0,77
ТТК	14169	Плов из мяса свинины	30/100	11,22	16,37	27,37	301,71		0,04	0,02	1,35	1,76			14,00	23,75	64,91	0,54
	15074	Компот из сливы	150	0,12	0,05	16,41	66,53		0,09	0,06	15,00	0,90			30,45	13,50	30,00	0,80
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,36		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:				510	19,87	22,78	75,21	585,70	6,00	0,31	0,19	46,60	21,59		107,49	69,04	182,90	4,57
Уплотненный полдник (до 3 лет)																		
ТТК	12906	Десерт фруктовый (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	36,96		0,03	0,02	9,00	0,18			14,40	8,10	9,90	1,98
	14940	Салат из моркови с сахаром	40	0,05	0,04	2,15	9,16		0,02	0,03	2,02	0,52			10,95	15,32	22,18	0,29
	15866	Запеканка творожная с крошкой Дружба с молоком сгущенным	75/10	11,86	13,34	34,12	303,98	43,50	0,03	0,06	0,10	0,46			40,84	5,95	49,73	2,40
	15305	Чай без сахара	150	0,04	0,01	0,01	0,31											
	15722	Печенье Овсяное	23	1,38	4,60	14,49	104,88											
Итого:				388	13,69	18,35	59,59	458,29	43,50	0,08	0,11	11,12	1,17		66,18	29,38	81,81	4,67
Итого:				1 388	43,77	57,25	189,96	1 458,23	137,00	0,55	0,61	63,98	23,09		442,41	164,71	522,89	10,75