

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

15.07.24-26.07.24

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



Согласовано
детский сад №116
"Солнечный"
Исх. № 116
Циклическое меню Сад 4-х разовое
на период с 15.07.2024г. по 19.07.2024



Table with columns: Сборник рецептов, Код, Наименование, Выход, Пищевая ценность (Белки, Жиры, Углерод, Ккал), Витамины (A, B1, B2, C, E), and other nutrients. Rows are organized by day (Понедельник, Вторник, Среда, Четверг) and meal type (Завтрак, Обед, Уютный полдник).

15576	Биточки рыбные с овощами запеченные	80	16,44	9,00	7,12	175,21	35,15	0,04	0,07	4,79	6,27			79,80	13,76	68,32	1,52	
15392	Картофельное пюре	130	2,86	4,37	19,15	127,38	22,16	0,14	0,11	22,49	0,16			41,93	20,75	85,48	1,07	
392/2014 Дети старше	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	
ТТК 12795	Булочка десертная (повидло)	50	3,81	4,59	30,77	179,64	9,90	0,05	0,05		0,16			24,08	7,20	41,07	-1,26	
	Итого:	485	25,12	18,27	77,04	573,09	67,21	0,30	0,28	33,83	9,10			165,33	65,71	226,84	4,83	
	Итого:	1 720	68,32	58,88	222,14	1 699,82	246,96	0,74	0,90	70,50	22,41			537,60	169,15	652,52	10,42	
Пятица																		
<i>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</i>																		
14684	Салат с маслом и сыром	305/5	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	
16377	Каша молочная пшенная жидкая с сахаром и маслом	200/6/2	7,54	6,00	36,35	229,53	28,16	0,21	0,17	1,31	0,14			134,23	47,42	184,90	1,21	
12813	Чай с молоком	180	1,60	1,76	10,97	66,09	11,00	0,02	0,03	0,72				65,25	7,70	49,50	0,06	
	Итого:	427	12,61	13,76	62,81	425,45	72,42	0,27	0,28	2,06	0,19			251,26	60,81	230,99	1,72	
<i>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</i>																		
4017/2014 Дети старше	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	
<i>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</i>																		
14796	Суп лапша домашняя на кв. бульоне	200	6,75	9,50	11,45	140,29	19,50	0,06	0,08	2,34	2,06			29,34	10,83	69,10	1,71	
276/2011 Дети старше	13056	Жаркое по-домашнему из говядины	25/150	3,35	5,65	25,90	171,92		0,20	0,11	33,00	2,41		21,14	38,36	69,97	1,54	
ТТК	12606	Компот из ягод	180	0,16	0,07	19,28	76,48		0,01	0,01	36,00	0,13			18,80	7,00	5,58	5,94
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,82	76,24		0,07	0,03		2,72			7,00	13,50	34,00	0,90
	671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45		0,06	0,02		0,56			5,19	11,15	0,19	
15004	13555	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	11,15	0,19	
	Итого:	660	13,39	17,43	61,18	571,15	19,50	0,40	0,24	73,94	8,89			89,60	73,46	220,18	6,19	
<i>Удлинненный полдник (с 3 до 7 лет)</i>																		
14930	Салат из моркови с сахаром	60	0,79	0,06	7,17	32,30		0,04	0,04	3,02	0,79			16,42	22,98	33,26	0,43	
14108	Десерт фруктовый (груша)	70	0,28	0,21	7,21	31,85		0,01	0,02	3,50	0,28	0,28	1,40	13,30	8,40	11,20	1,61	
14649	Вареники ленивые отварные с молоком и слив.	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	
15174	Чай с шиповником без сахара	180	0,29	0,10	2,88	13,63		0,00	0,02	58,50	0,22			3,51	0,90	0,90	0,18	
16532	Пряники в ас. зг.	27	1,35	1,49	20,20	90,61												
	Итого:	477	26,99	9,25	59,55	469,39	17,10	0,10	0,15	65,23	1,82	0,28	1,40	107,27	43,25	121,78	4,23	
	Итого:	1 714	89,45	44,28	226,69	1 543,15	139,82	0,83	0,93	142,30	10,80	0,28	1,40	450,98	199,08	761,45	12,31	

Согласовано: *Людмила Е.Т.*
 Циклическое меню Сад 4-х разовое
 на период с 22.07.2024г. по 26.07.2024г.

Согласовано: *Людмила Е.Т.*
 Общественное питание
 с ограниченной ответственностью
ГАЛЛА-ПЛЮС
 Самарская область, город Тольятти
 Директор ООО "ГАЛЛА-Плюс"
ГАЛЛА-ПЛЮС
 Самарская область, город Тольятти

Сборник рецептур	Уч. код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества					
				Белки	Жиры	Углео-ды	Калл	А (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	С (мг)	Е (мг)	Zn (мг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)		
Понедельник (с 3 до 7 лет)																		
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																		
14884		Батон с маслом и сыром	305/5	3,47	6,00	15,49	129,83	33,26	0,04	0,03	0,04	0,06						
14601		Каша молочная манная жидкая с печеньем	200	5,30	5,78	25,65	182,89	33,80	0,06	0,17	1,40	0,26						
14581		Какао с молоком	180	3,69	3,82	15,35	110,50	22,00	0,05	0,17	1,43							
		Итого:	420	12,45	15,60	56,49	423,22	98,86	0,15	0,37	2,87	0,31						
401/2014	12821	Ряженка	150	4,47	3,85	6,47	78,39	30,80	0,03	0,20	0,46							
		Итого:	150	4,47	3,85	6,47	78,39	30,80	0,03	0,20	0,46							
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																		
360		Икра кабачковая (консервы)	30	0,60	2,80	2,43	37,32											
14855		Суп из овощей на кур.бульоне	200	5,15	6,44	9,32	115,82	7,56	0,09	0,08	18,27	9,10						
15245		Котлета Пожарская	70	11,80	12,03	10,80	198,67											
15205		Макароны отварные с маслом растительным	150/5	5,78	6,68	37,01	222,25											
10381		Компот из сухофруктов	180			17,95	71,84		0,09	0,02		3,01						
12794		Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46						
12645		Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42						
		Итого:	885	27,08	27,80	98,59	750,71	7,60	0,28	0,14	18,27	14,31						
12871		Десерт фруктовый (яблоко)	70	0,28	0,28	6,85	31,08		0,02	0,01	7,00	0,14						
13676		Помидор свежий	15	0,17	0,03	0,58	3,27											
14661		Рулет мясной с луком и яйцом	80	8,42	0,24	8,44	150,65	25,10	0,04	0,07	5,07	0,69						
14974		Картофель запеченный с маслом растительным	130	2,93	5,08	23,88	152,96		0,18	0,10	29,30	2,14						
14775		Чай без сахара	180															
12794		Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46						
15495		Мармелад в ас.	10		0,01	8,00	32,09											
		Итого:	505	13,52	14,80	58,88	416,43	25,10	0,28	0,21	45,19	3,64						
		Итого:	1 760	57,92	61,95	218,26	1 667,74	152,26	0,75	0,92	66,79	18,16						
Вторник																		
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																		
15908		Морковь порционная	20	0,27	0,02	1,45	7,08		0,01	0,01	1,05	0,27						
14728		Батон с маслом	305	2,29	4,50	15,49	111,56	20,00	0,03	0,02		0,05						
14638		Омлет натуральный	100	10,51	13,21	1,92	189,61	5,76	0,01	0,04	0,37	1,86						
15537		Повидло порционное С	10	0,04		6,57	26,42											
12813		Чай с молоком	180	1,60	1,76	10,97	89,09	11,00	0,02	0,08	0,72	0,05						
		Итого:	345	14,71	19,49	36,39	379,78	38,76	0,08	0,18	2,14	2,24						
401/2004	14403	Снежок	150	4,19	3,88	16,74	118,58	31,00	0,05	0,20	1,40							
		Итого:	150	4,19	3,88	16,74	118,58	31,00	0,05	0,20	1,40							
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																		
таб.24/1026	13692	Помидор свежий	20	0,22	0,04	0,76	4,28		0,01	0,01	5,00	0,14						
14921		Щи из свежей капусты с картофелем на худ.бульоне	200	5,30	7,38	7,61	118,08	8,00	0,07	0,07	25,67	20,81						
14687		Фрикадельки рыбные запеченные с соусом молочным	75/15	13,41	8,50	5,64	134,71	28,56	0,11	0,11	1,62							
15392		Картофельное пюре	130	2,86	4,37	19,16	127,38	22,16	0,14	0,13	22,49	0,16						
699/2004.1	12879	Напиток из апельсинов	180	0,18	0,04	7,59	31,44		0,01	0,01	11,88	0,04						
12646		Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42						
671		Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45		0,06	0,02		0,58						
		Итого:	675	28,13	18,99	68,81	541,76	58,72	0,45	0,38	65,18	23,74						
таб.24/199	13691	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,28		0,01	0,00	1,40	0,02						
15543		Виточки рубленые	70	9,10	12,71	11,00	194,81	3,26	0,05	0,04	0,21	2,39						
15431		Рис отварной	130	3,25	6,31	34,34	207,14		0,04	0,02		2,78						
19038		Соус сметанный	15	0,22	0,58	0,82	9,76	3,75	0,00	0,00	0,02	0,03						
392/2014	12824	Чай с сахаром	180															
12794		Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46						
на 687/1996	10555	Пирожок с яблоками	50	3,25	1,54	25,29	128,02	4,70	0,06	0,80	1,90	2,89						
		Итого:	485	17,88	21,42	39,95	527,28	11,71	0,20	0,98	3,62	8,57	2,89	0,45	89,22	59,20	183,49	3,15
		Итого:	1 655	62,71	63,76	210,65	1 667,38	138,19	0,78	1,72	72,30	34,56	2,89	0,45	549,04	186,10	695,28	10,94
Среда																		
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																		
14884		Батон с маслом и сыром	305/5	3,47	6,00	15,49	129,83	33,26	0,04	0,03	0,04	0,06						
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						
395/2014	12832	Кофейный напиток с молоком	180	2,78	2,89	16,79	104,29	18,00	0,04	0,14	1,17							
		Итого:	427	12,52	14,04	70,43	458,17	79,42	0,19	0,35	2,92	0,07						
15752		Варениц	150	4,35	3,78	6,15	75,75		0,06	0,20								
		Итого:	150	4,35	3,78	6,15	75,75		0,06	0,20								
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																		
таб.24/199	13691	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,28		0,01	0,00	1,40	0,02						
15018		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						
14893		Гуляш из отварного мяса свинины	40/40	11,76	18,75	2,72	226,61		0,01	0,01	1,98	1,01						
314/2014	13503	Каша гречневая вязкая	130	4,01	4,34	18,06	127,33	18,20	0,14	0,07		0,30						
12805		Компот из ягод	180	0,19	0,07	19,26	78,48		0,01	0,01	36,00	0,13						
12845		Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42						
671		Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45		0,06	0,02		0,58						
		Итого:	665	24,63	30,14	78,54	883,92	23,40	0,32	0,16	40,60	4,50						
13698		Десерт фруктовый (банан)	60	0,93	0,31	13,02	58,59		0,02	0,03	6,20	0,25						
14940		Салат из моркови с сахаром	40	0,05	0,04	2,15	9,16		0,02	0,03	2,02	0,52						
235/2011	13894	Лудинг из творога запеченный с соусом	100/30	18,89	10,54	29,48	288,29	46,30	0,05	0,07	0,21	0,43						
14775		Чай без сахара	180															
13651		Вафли в ас. 18 г.		1,03	5,22	11,16	95,72											
		Итого:	410	20,88	11,10	44,88	451,76	46,30	0,10	0,13	8,43	1,20						
		Итого:	1 652	61,67	59,03	199,98	1 669,61	149,12	0,63	0,84	51,54	5,77	58,94	0,57	183,02	653,65	9,86	
Четверг																		
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																		
14884		Батон с маслом и сыром	305/5	3,47	6,00	15,49	129,83	33,26	0,04	0,03	0,04	0,06						
12871		Десерт фруктовый (яблоко)	70	0,28	0,28	6,85	31,08		0,02	0,01	7,00	0,14						
342/2014	15660	Суп молочный с пшеном																

	12784	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:	660	22,02	25,51	71,46	603,48	7,32	0,30	0,23	83,55	77,59				161,42	82,89	200,82	7,48
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																			
табл. 24/199	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
	15558	Котлета рыбная Любительская С (навага)	90	16,45	5,45	4,40	132,43	25,00		0,03	0,06	1,42	1,61			14,42	11,41	35,81	2,88
	15429	Картофель отварной	130	2,60	4,34	21,19	134,22			0,16	0,09	26,00	1,83			14,59	30,00	75,80	1,18
992/2014	13824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92												0,03
Десяти класс	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
	14264	Булочка Дорожная	30	2,16	4,89	17,26	119,97	2,40		0,03	0,01		2,08			4,45	3,16	17,17	0,25
		Итого:	460	23,07	14,74	62,27	474,18	27,40	0,28	0,18	28,82	5,99				42,78	58,17	165,99	8,16
Пятикласс		Итого:	1 760	56,41	64,84	209,13	1 527,82	114,98	0,78	0,75	131,93	83,83				506,71	193,65	634,48	15,27
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			61,78	5,09	46,50	0,42
	15364	Каша молочная геркулесовая жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	5,87	8,62	29,13	217,95	29,20		0,18	0,19	1,36	0,51			143,99	64,58	107,05	1,23
	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:	427	13,12	18,44	59,97	459,28	84,46	0,26	0,39	2,84	0,56				330,63	84,17	355,85	2,24
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																			
401/2014	12810	Кефир	150	4,47	3,85	6,16	77,16	30,80		0,06	0,26	1,08				1,85	21,56	138,60	0,15
Десяти класс		Итого:	150	4,47	3,85	6,16	77,16	30,80	0,06	0,26	1,08					1,85	21,56	138,60	0,15
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																			
табл. 24/199	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
	16281	Лужа говядины Я	30/150	11,40	14,03	19,21	248,71			0,13	0,08	21,44	2,87			27,14	27,51	71,58	1,23
	14830	Напиток лимонный	180	0,13	0,01	6,42	26,33			0,01	0,00	5,78	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
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,62	15,92	79,24			0,07	0,03		2,72			18,80			1,56
		Итого:	640	22,08	22,60	62,22	540,62	8,80	0,33	0,29	48,83	19,38				105,14	64,89	200,23	4,77
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																			
	14087	Десерт фруктовый(апельсин)	60	0,54	0,12	4,86	22,68			0,02	0,02	35,00	0,12			20,40	7,60	13,80	0,18
	16772	Салат из моркови с яблоками	40	0,37	2,10	3,46	34,20			0,02	0,02	3,08	1,22			9,10	10,24	14,48	0,59
	14663	Запеканка творожная с крошкой и молоком сливочными	120/20	21,19	14,59	35,36	357,52	105,60		0,06	0,17	0,20	0,51			87,78	12,99	118,04	7,61
	14775	Чай без сахара	180																
	19387	Печенье Сахарное	20	1,50	1,96	14,88	83,16												
		Итого:	440	23,59	18,77	55,56	497,98	105,60	0,19	0,21	39,29	1,85				117,34	31,03	146,30	8,28
		Итого:	1 657	63,26	63,67	186,99	1 573,61	229,66	0,76	1,07	89,02	21,79				554,96	201,65	840,78	15,43