

Общество с ограниченной ответственностью «ГАММА-плюс»

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель

*Степанова*  
*К. А. Степанова*



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**

РАЗРАБОТЧИКИ:

Зам. директора по производству

*Замотин* А.П. Замотин

Технолог *Филатова* О.Г. Филатова

Технолог *Семенова* Е.М. Семенова

г.о. Тольятти



**Меню - сетка**

**Примерное 10-ти дневное меню Сад на осенне-зимний период**

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>				
Батон с маслом 20/5	Батон с сыром 20/5	Батон с маслом 20/5	Батон с сыром 20/5	Батон с маслом и сыром 20/5/5
Каша молочная манная жидкая с печеньем 200	Омлет натуральный 100	Каша молочная геркулесовая жидкая с сахаром и маслом 200/5/2	Суп молочный с пшеном 200	Каша молочная ячневая с сахаром и маслом 200/5/2
Чай с сахаром 180	Чай с молоком 180	Какао с молоком 180	Яйцо вареное 1/2	Чай с молоком 180
			Кофейный напиток с молоком 180	
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>				
Десерт фруктовый яблоко 80	Сок 130	Десерт фруктовый (банан) 70	Сок 150	Десерт фруктовый (апельсин) 70
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>				
Суп из овощей 200	Помидор свежий 25	Огурец свежий 20	Помидор свежий 35	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом растительным 40
Гуляш из отварного мяса говядины 40/40	Щи из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне 200	Суп лапша домашняя на кур. бульоне 200	Борщ с картофелем на курином бульоне 200	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне 200
Каша гречневая вязкая 130	Котлета рыбная из минтая 80	Шницель рубленный из птицы 60	Фрикадельки мясные 60	Сосиска отварная 50
Напиток лимонный 180	Картофельное пюре 130	Капуста свежая тушеная 130	Гороховое пюре 130	Картофель запеченный с растительным маслом 150
Хлеб пшеничный 25	Компот из ягод 180	Кисель из сока натурального 180	Напиток из апельсинов 180	Компот из яблок 180
Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб пшеничный 25	Хлеб пшеничный 15
	Хлеб пшеничный 25	Хлеб пшеничный 20	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 30
<b>Полдник</b>				
Молоко кипячёное 150	Напиток сыворочный 130	Ацидофилин 130	Чай с сахаром 180	Напиток сыворочный 150
Сушка 2шт	Вафли в асс 18 г.	Плюшка Московская 50	Ватрушка с творогом 50	Печенье Сахарное 20
<b>Ужин (с 3 до 7 лет)</b>				
Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом растительным 40	Огурец свежий 20	Помидор свежий 25	Салат Ароматный 40	Салат из моркови с сахаром 60
Котлета Пожарская 70	Биточки рубленые из говядины 60	Плов из говядины 30/150	Пудинг рыбный запеченный 60	Запеканка творожная с крошкой и молоком сгущенным 100/20
Макароны отварные с маслом растительным 150/5	Каша пшеничная вязкая м/раст 150	Чай с сахаром 180	Картофель отварной 130	Чай без сахара 180
Чай с шиповником 180	Чай с сахаром 180	Хлеб пшеничный 20	Чай лимонный 180	
Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 20		Хлеб пшеничный 25	



Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<b>Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)</b>				
Батон с маслом и сыром 20/5/5	Батон с сыром 20/5	Батон с маслом 20/5	Батон с маслом и сыром 20/5/5	Батон с маслом 20/5
Каша молочная Дружба жидкая с сахаром и маслом 200/2	Омлет натуральный 100	Каша молочная кукурузная жидкая с сахаром и маслом 200/5/2	Суп молочный с макаронными изделиями 200	Каша молочная пшеничная жидкая с сахаром и маслом 200/5/2
Чай с молоком 180	Какао с молоком 180	Чай с молоком 180	Кофейный напиток с молоком 180	Чай с молоком 180
<b>Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)</b>				
Сок 150	Дыня свежая 100	Сок 160	Арбуз очищенный 100	Сок 180
<b>Обед 1 (с 3 до 7 лет)</b>				
Щи из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне 200	Помидор свежий 40	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом растительным 60	Салат из свежих помидоров с луком с м/р 50	Салат из свежих огурцов со сладким перцем м/р Я 40
Биточки рубленые из говядины 60	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне 200	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной 200/10	Суп гороховый на кур.бульоне 200	Суп лапша домашняя на кур. бульоне 200
Каша гречневая вязкая 130	Котлета рыбная Любительская С (навага) 60	Зразы рубленые из говядины паровые 70	Котлста рубленая из говядины из п/ф 50	Жаркое по-домашнему :из говядины 25/150
Компот из яблок 180	Картофельное пюре 150	Каша перловая вязкая 130	Рис отварной 130	Компот из сливы свежей 180
Хлеб ржаной 40	Компот из ягод 180	Напиток из апельсинов 180	Кисель из ягод 180	Хлеб пшеничный 35
Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 25	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40
	Хлеб ржаной 30	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 25	
<b>Полдник</b>				
Молоко кипячёное 150	Напиток сывороточный 150	Ацидофилин 150	Напиток сывороточный 150	Кефир 150
Булочка домашняя 50	Пряники в асс.23 г.д/с	Булочка Ванильная 50	Печенье Сахарное 20	Вафли в асс 18 г.
<b>Ужин (с 3 до 7 лет)</b>				
Салат Ароматный 60	Огурец свежий 20	Салат из моркови с сахаром 60	Салат из свежих огурцов 40	Салат из моркови с яблоками 60
Котлета рубленая Сочная 60	Голубцы ленивые из говядины с рисом 60	Сырники классические с соусом десертным 100/20	Запеканка картофельная с минтаем 190	Вареники ленивые отварные с молоком сгущ. из п/ф 100/20
Картофель запеченный с маслом растительным 130	Макароны отварные с маслом растительным 150/5	Чай с сахаром 180	Чай без сахара 180	Чай без сахара 180
Чай с сахаром 180	Чай с сахаром 180		Мармелад в асс. 10	
Хлеб пшеничный 25	Хлеб пшеничный 25		Хлеб пшеничный 25	