

Согласовано _____

Циклическое меню Ясли 4-х разовое

на период с 01.09.2025г. по 05.09.2025



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)	Na (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
	15374	Каша молочная Дружба жидкая с сахаром и маслом	150/2	3,42	4,09	15,88	114,02	22,80	0,07	0,12	0,95	0,07		102,29	17,90	118,70
	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
Итого:				332	7,47	11,28	35,37	272,86	65,06	0,11	0,21	1,58	0,12	197,44	30,36	174,48
Завтрак 2 (до 3 лет)																
	15438	Напиток сыровоточный	180	0,05	0,09	17,10	69,41									
Итого:				180	0,05	0,09	17,10	69,41								
Обед (до 3 лет)																
таб.24/1996	13779	Помидор свежий	25	0,29	0,05	0,99	5,56		0,02	0,01	6,50	0,18		3,64	5,20	6,76
	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
	15495	Пельмени отварные "МясБери" с курицей,с маслом	125	16,17	10,96	27,52	274,00	8,00	0,00	0,00		0,02		4,16	0,22	1,35
	14631	Компот из яблок	150	0,14	0,14	9,32	39,05		0,01	0,01	3,40	0,07		5,62	3,06	3,74
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46		5,60	10,80	27,20
	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42		14,10		1,17
Итого:				500	24,32	17,34	64,61	111,88	14,09	0,18	0,12	29,16	16,76	69,96	36,27	94,64
Уплотненный полдник (до 3 лет)																
	15155	Десерт фруктовый (нектарин)	80	0,54		6,30	27,36									
4/2013	13766	Салат Ароматный	40	0,52	4,04	1,37	43,92		0,01	0,01	10,88	11,25		13,77	6,23	12,76
	15854	Котлета рубленая (говядина,птица)	50	6,54	9,13	7,79	139,53	2,34	0,04	0,03	0,15	1,70		20,40	10,56	32,86
314/2014 Дели плюс	1600	Каша пшеничная вязкая	100	2,67	3,79	16,65	111,37		0,07	0,02		1,55		9,72		0,07
	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
	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
	00-000034	Мармелад жевательный Бегемоты 30гр	1,50	0,06	21,30	93,00										
Итого:				465	16,28	21,04	70,73	625,88	6,42	0,23	0,13	11,30	16,43	80,48	32,78	111,36
Итого:				1 477	48,12	49,74	187,72	1 480,13	85,48	0,51	0,46	42,03	33,30	346,88	99,41	380,47
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
ТТК	12906	Десерт фруктовый (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	39,96		0,03	0,02	9,00	0,18		14,40	8,10	9,90
215 Дели 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
	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
Итого:				350	12,97	21,75	33,13	380,18	66,26	0,10	0,22	10,63	1,74	209,92	37,20	169,94
Завтрак 2 (до 3 лет)																
4/01/2004 Дели плюс	14403	Снежок	150	4,19	3,88	16,74	118,58	31,00	0,05	0,20	1,40			187,55	23,25	145,70
Итого:				150	4,19	3,88	16,74	118,58	31,00	0,05	0,20	1,40		187,55	23,25	145,70
Обед (до 3 лет)																
таб.3/24/096	13527	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,58	3,46		0,01	0,01	2,14	0,03	0,02	5,20	4,28	9,18
	14895	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	150	4,48	5,82	8,43	104,03	6,80	0,05	0,05	12,92	9,96		33,19	16,54	71,35
	15851	Запеканка картофельная с говядиной Я	120	7,84	9,80	20,75	202,55	0,76	0,15	0,08	23,80	1,82		14,60	26,51	73,89
	14680	Компот из ягод	150	0,18	0,07	19,28	78,48		0,01	0,01	36,00	0,13		7,02	5,58	5,94
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72		18,80		1,56
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46		5,60	10,80	27,20
Итого:				510	17,15	16,59	74,89	153,14	7,36	0,33	0,20	74,86	15,12	84,41	65,72	187,56
Уплотненный полдник (до 3 лет)																
14/2011 Дели 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
288/114 Дели плюс	15849	Голубцы ленивые из говядины с рисом	60	4,11	5,68	4,34	84,89	5,00	0,02	0,03	16,70	17,12		20,37	8,20	22,44
	15234	Макароны отварные А Я	100/5	3,85	5,45	24,68	163,15		0,06	0,01		2,75		10,70	5,84	31,38
	15305	Чай без сахара	150	0,04	0,01	0,01	0,31									
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46		5,60	10,80	27,20
	13651	Вафли в ас 18 г.	18	1,03	5,22	11,16	95,74									
Итого:				393	11,21	18,09	51,13	421,20	5,08	0,16	0,07	26,01	21,62	61,12	32,51	95,78
Итого:				1 403	45,51	61,23	175,00	1 433,07	99,82	0,62	0,69	111,80	39,47	630,00	159,67	695,97
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
	15363	Каша молочная ячневая жидкая с сахаром и маслом	150/2	3,66	4,01	18,29	123,86	22,76	0,07	0,13	0,96	0,25		102,29	17,90	118,70
	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
Итого:				337	7,71	11,19	37,79	282,70	65,22	0,11	0,22	1,59	0,30	207,58	28,72	209,10
Завтрак 2 (до 3 лет)																
	15438	Напиток сыровоточный	180	0,05	0,09	17,10	69,41									
Итого:				180	0,05	0,09	17,10	69,41								
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
	14682	Суп гороховый на кур.бульоне	150	6,06	2,75	11,89	96,52	5,25	0,17	0,07	7,38	0,27		27,82	24,70	76,12
	15254	Фрикадельки из говядины из п/ф	50	7,75	9,96	4,35	138,04							0,09		
	14671	Каша гречневая вязкая	100	3,08	3,34	13,89	97,94	14,00	0,10	0,05		0,23		5,78	46,51	73,33
	14809	Компот из сухофруктов	150			5,99	23,95							0,18		0,02
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72		18,80		1,56
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46		5,60	10,80	27,20
Итого:				550	21,72	19,28	62,50	510,48	19,25	0,40	0,18	13,79	5,80	72,26	91,07	190,57
Уплотненный полдник (до 3 лет)																
4/01/2011 Дели принт	13783	Салат из моркови с сахаром	40	0,50	0,04	4,65	20,92		0,02	0,03	1,92	0,15		10,43	14,59	21,12
	15157	Десерт фруктовый (нектарин)	90													
	15867	Запеканка творожная с крошкой Дружба с молоком сгущенным	100/20	14,90	8,20	30,97	257,28	58,00	0,04	0,10	0,20	0,54		75,79	10,23	81,73
	14670	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21							0,21		0,02
	13321	Печенье Сахарное 13г. в асорт 2шт	26	1,68	4,80	15,84	113,28									
Итого:				426	17,12	13,05	58,45	419,70	58,00	0,06	0,12	2,12	0,70	85,43	24,82	102,85
Итого:				1 493	48,60	43,62	175,84	1 282,28	142,47	0,59	0,52	17,60	6,79	366,28	144,61	493,62
Четверга																
Завтрак 1 (до 3 лет)																
	14654	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	100,00	0,03	0,18		0,24		26,00	4,80	76,80
	14734	Батон с маслом	20/7	1,56	5,68	10,37	98,60	26,00	0,02	0,01		0,07		5,48	2,60	15,10
	15283	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,38	4,60	14,61	117,39	27,00	0,06	0,16	1,37	0,20		128,68	16,62	105,39
	14633	Кофейный напиток с молоком	150	2,30	2,40	12,23	79,74	15,00	0,03	0,11	0,98			90,21	10,50	67,50
Итого:				367	13,33	17,26	37,61	358,73	170,00	0,14	0,47	2,34	0,51	250,37	34,52	264,79
Завтрак 2 (до 3 лет)																
4/01/2014 Дели плюс	12874	Ряженка	180	5,37	4,63	7,77	94,17	37,00	0,04	0,24	0,56			229,40	25,90	170,20
Итого:				180	5,37	4,63	7,77	94,17	37,00	0,04	0,24	0,56		229,40	25,90	170,20
Обед (до 3 лет)																
20/14 Дели плюс	12815	Салат из свежей капусты	40	0,62	2,03	3,76	35,61		0,01	0,02	14,42	15,12		19,25	6,75	12,64
	15068	Борщ с картофелем на кур.бульоне	150	3,73	5,28	9,50	100,41	5,25	0,06	0,06	9,90	1,43		26,71	19,56	59,55
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
	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
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46		5,60	10,80	27,20
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72		18,80		1,56
Итого:				530	29,11	24,48	79,94	584,59	5,25	0,24	0,15	30,47	21,62	89,32	62,30	164,65
Уплотненный полдник (до 3 лет)																
ТТК	12905	Десерт фруктовый (яблоко)	80	0,36	0,36	8,82	39,96									

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				40,88	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	10,67	68,94	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	8,76	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)

	15923	Коктейль мол.Милкшейк	180	5,04	2,70	20,16	125,10												
Итого:			180	5,04	2,70	20,16	125,10												

Обед (до 3 лет)

табл.24/1998	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
	14676	Суп лапша домашняя на кур.бульоне	150	5,06	6,37	6,59	111,97	14,63	0,04	0,05	1,76	1,55				22,00	8,13	51,82	1,28
	15818	Биточки рубленые	80	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
472/96	12841	Картофельное пюре	100	2,20	3,39	14,72	98,15	17,16	0,11	0,09	17,31	0,12				32,03	22,10	65,61	0,82
	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
	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:			535	19,34	21,44	72,25	559,29	34,59	0,40	0,28	35,64	7,70				134,83	67,35	213,35	5,81

Уплотненный полдник (до 3 лет)

	14118	Салат из моркови с яблоками	40	0,44	0,08	3,58	16,75		0,02	0,02	2,64	0,14				9,93	12,42	17,75	0,46
	15155	Десерт фруктовый (нектарин)	60	0,54		6,30	27,36												
	15883	Вареники ленивые отварные с молоком сгущ.	100/20	4,83	1,45	24,18	217,52		0,01	0,03	0,20					64,03	6,87	46,26	0,04
	14670	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21									0,21			0,02
	15722	Печенье Овсяное	23	1,38	4,60	14,49	104,88												
Итого:			393	7,23	6,13	55,64	394,72		0,03	0,05	2,84	0,14				74,17	19,29	64,01	0,52
Итого: 1 445				40,36	41,69	197,31	1 414,28	100,17	0,54	0,56	40,10	7,92				419,92	108,14	427,69	7,72