

Согласовано _____

Циклическое меню Ясли 4-х разовое основное

на период с 06.10.2025г. по 10.10.2025

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 (мг)	I (мкг)	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	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	
	15367	Каша молочная манная жидкая с сахаром и маслом	150/5/2	4,69	4,22	25,05	156,90	23,84	0,06	0,13	1,03	0,37			101,10	15,28	91,65	0,34	
	14633	Кофейный напиток с молоком	150	2,30	2,40	12,23	79,74	15,00	0,03	0,11	0,98				90,21	10,60	67,50	0,10	
Итого:				337	9,71	12,33	47,62	340,29	72,10	0,12	0,27	2,04	0,42		241,19	30,18	199,15	0,73	
Завтрак 2 (до 3 лет)																			
	15438	Напиток сывороточный	180	0,05	0,09	17,10	69,41												
Итого:				180	0,05	0,09	17,10	69,41											
Обед (до 3 лет)																			
	350	Икра кабачковая (консервы)	30	0,80	2,80	2,43	37,32												
	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	
	15259	Котлета рубленая из говядины из п/ф	60	9,20	14,30	9,40	203,07					1,55					0,07		
	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	0,59	
	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	
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72			18,80	10,40	20,40	1,56	
	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	
Итого:				550	21,64	28,14	62,61	670,21	6,63	0,32	0,17	28,70	16,09		88,90	44,69	139,59	4,23	
Уплотненный полдник (до 3 лет)																			
	13620	Десерт фруктовый (груша)	60	0,24	0,18	6,18	27,30		0,01	0,02	3,00	0,24			11,40	7,20	9,60	1,38	
33/2011 Дели принт	12801	Салат из свеклы	40	0,60	2,44	3,52	38,42		0,01	0,02	4,00	1,11			14,80	8,80	17,25	0,56	
ТТК	14169	Плов из мяса свинины	30/100	11,22	16,37	27,37	301,71		0,04	0,02	1,35	1,78			14,00	23,75	64,91	0,54	
	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	
469/2011 Дели принт	13964	Булочка Домашняя	30	2,56	4,61	18,53	127,41	3,14	0,04	0,02	0,11	2,08			15,18	4,56	26,48	0,42	
Итого:				425	16,95	23,80	69,77	657,08	3,14	0,13	0,09	8,46	5,64		59,79	52,41	138,63	3,46	
Итого:				1 492	47,35	64,36	217,10	1 637,00	80,87	0,57	0,54	39,20	21,04		389,87	127,18	477,41	8,43	
Вторник																			
Завтрак 1 (до 3 лет)																			
ТТК	12908	Десерт фруктовый (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	39,95		0,03	0,02	9,00	0,18			14,40	8,10	9,90	1,98	
3/2011 Дели принт	12811	Батон с маслом и сыром	20/5	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	
215 Дели принт	13601	Омлет натуральный	80	6,73	12,44	1,45	144,68	154,60	0,05	0,30	0,30	1,87			68,44	10,53	136,34	15,04	
	14630	Чай с сахаром	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:				350	11,15	19,98	29,78	343,47	197,06	0,12	0,41	9,93	2,10		188,13	29,46	227,64	17,39	
Завтрак 2 (до 3 лет)																			
	14644	Снежок	180	5,00	4,63	19,98	141,53	37,00	0,06	0,24	1,67				223,85	27,75	173,90	0,19	
Итого:				180	5,00	4,63	19,98	141,53	37,00	0,06	0,24	1,67			223,85	27,75	173,90	0,19	
Обед (до 3 лет)																			
2504	13337	Салат Степной	40	0,65	1,58	3,40	30,39		0,03	0,02	3,92	0,74			10,25	8,58	16,88	0,30	
	15639	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	150	3,83	5,52	7,30	84,21	6,00	0,04	0,05	11,64	6,82			31,89	17,59	55,80	0,91	
	14850	Мякоть цыпленка тушеная в сметанном соусе	40/40	5,34	4,90	14,78	124,58	10,00	0,01	0,01	0,04	0,08			10,52	1,45	8,92	0,07	
165/2014 Дели принт	15113	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	4,52	26,38	169,50		0,20	0,09		1,70			10,16	92,46	137,92	3,10	
	14831	Напиток лимонный	150	0,11	0,01	5,35	21,94		0,00	0,00	4,80	0,02			4,95	1,44	0,28	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	
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72			18,80	10,40	20,40	1,56	
Итого:				575	19,76	17,24	79,81	653,89	16,00	0,39	0,22	20,40	12,42		90,77	129,62	243,19	6,66	
Уплотненный полдник (до 3 лет)																			
41/2008	13047	Салат Витаминный с маслом растительным	45	0,58	2,38	5,19	44,52		0,02	0,02	12,46	11,85			17,45	7,88	13,25	0,50	
	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	
472/96	12841	Картофельное пюре	100	2,20	3,39	14,72	96,15	17,16	0,11	0,09	17,31	0,12			32,03	22,10	65,81	0,82	
	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	0,72	
	15764	Мармелад в ассортименте	16	0,01	0,02	9,04	36,38												
Итого:				401	16,22	11,07	42,32	329,79	38,88	0,26	0,22	29,84	13,72		105,49	46,79	139,76	4,80	
Итого:				1 506	51,12	52,92	171,98	1 369,67	289,04	0,82	1,08	61,84	28,24		608,23	233,62	784,49	28,13	
Среда																			
Завтрак 1 (до 3 лет)																			
2/2011 Дели 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	2,60	14,50	0,25	
	15657	Каша молочная пшеничная жидкая с сахаром и маслом	150/5/2	3,86	4,05	18,84	127,25	23,12	0,08	0,13	0,98	0,02			98,18	10,63	68,81	0,81	
	14679	Каша с молоком	150	3,15	3,24	12,51	91,86	18,40	0,04	0,14	1,20				113,20	21,38	96,90	0,56	
Итого:				332	8,65	11,60	41,79	304,69	61,62	0,14	0,28	2,18	0,07		216,38	34,61	179,21	1,61	
Завтрак 2 (до 3 лет)																			
	15438	Напиток сывороточный	180	0,05	0,09	17,10	69,41												
Итого:				180	0,05	0,09	17,10	69,41											
Обед (до 3 лет)																			
22/11 Дели ПРИНТ	13976	Салат из картофеля с соевыми огурцами Я	40	0,58	2,09	3,66	35,79		0,03	0,02	4,65	0,96			8,11	9,24	18,83	0,31	
	14676	Суп лапша домашняя на кур.бульоне	150	5,08	6,37	8,59	111,97	14,63	0,04	0,05	1,76	1,55			22,00	8,13	51,82	1,28	
	13049	Биточки рубленые из говядины	50	6,52	9,09	7,88	139,41	2,34	0,04	0,03	0,15	1,71			19,72	10,62	32,98	0,68	
	15516	Капуста свежая тушеная	100	2,38	3,64	9,97	62,19		0,04	0,05	54,78	55,87			63,67	21,03	42,67	0,82	
	14618	Компот из ягод	150	0,15	0,06	16,07	65,42		0,01	0,01	30,00	0,15			5,85	4,65	4,95	0,24	
	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	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72			18,80	10,40	20,40	1,56	
Итого:				550	19,13	22,04	71,13	559,49	16,97	0,27	0,31	81,34	63,41		143,76	64,47	178,44	5,62	
Уплотненный полдник (до 3 лет)																			
	13582	Десерт фруктовый (груша)	60	0,32	0,24	8,24	36,40		0,02	0,02	4,00	0,32			15,20	8,60	12,80	1,84	
	14118	Салат из моркови с яблоками	40	0,44	0,08	3,58	16,75		0,02	0,02	2,84	0,14			9,93	12,42	17,75	0,46	
	15940	Пудинг из творога Дружба с повидлом	100/20	9,06	4,64	21,35	151,45	25,00	0,01	0,05		1,06			9,41	2,77	21,44	2,78	
	14670	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21								0,21			0,02	
	15933	Печенье сахарное 16 гр.	16	1,20	1,57	11,90	66,53												
Итого:				406	11,08	6,74	62,08	299,34	25,00	0,05	0,10	6,64	1,62		34,76	24,79	61,89	6,10	
Итого:				1 468	38,79	40,36	181,99	1 232,65	103,49	0,48	0,69	100,16	66,00		384,88	123,88	409,68	12,33	
Четверга																			
Завтрак 1 (до 3 лет)																			
3/2011 Дели принт	12811	Батон с маслом и сыром	20/5	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	
	14810	Суп молочный геркулесовый	150	4,16	5,01	11,71	108,56	27,00	0,08	0,17	1,37	0,16			131,08	26,31	124,47	0,44	
	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:				330	8,22	12,19	31,21	267,40	69,46	0,13	0,26	2,90	0,21		236,37	37,14	205,87	0,80	
Завтрак 2 (до 3 лет)																			
401/2014 Дели принт	12874	Раженка	180	5,37	4,63	7,77	94,17	37,00	0,04	0,24	0,66				229,40	25,90	170,20	0,19	
Итого:				180	5,37	4,63	7,77	94,17	37,00	0,04	0,24	0,66			229,40	25,90	170,20	0,19	
Обед (до 3 лет)																			
	14080	Икра морковная	40	0,72	2,04	4,08	37,58		0,03	0,03	2,27	1,03			11,62	13,14	21,56	0,37	
	14790	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	150	3,97	5,54	5,71	86,56	6,00	0,06	0,06	19,25	15,61			35,84	16,99	55,59	0,77	
	14628	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0														

	14633	Кофейный напиток с молоком	150	2,30	2,40	12,23	79,74	15,00	0,03	0,11	0,98				30,21	10,50	67,50	0,10
		Итого:	337	8,95	12,33	49,41	346,39	72,10	0,10	0,27	2,04	0,16			239,09	37,61	214,33	0,74
Завтрак 2 (до 3 лет)																		
	15924	Коктейль, мол.Милкшейк	150	4,28	2,30	17,14	106,38											
		Итого:	150	4,28	2,30	17,14	106,38											
Обед (до 3 лет)																		
33/2011 Дели принт	12801	Салат из свеклы	40	0,60	2,44	3,52	38,42		0,01	0,02	4,00	1,11			14,80	8,80	17,25	0,56
	14785	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	6,80	32,04	0,41
288/2011	15915	Фрикадельки мясные	50	5,94	8,64	4,12	117,97	2,00	0,02	0,02	0,44	0,18			29,79	6,77	24,06	0,42
	14758	Гороховое пюре	100	11,28	3,32	23,57	169,24	14,00	0,44	0,09		0,28			48,04	43,25	112,31	3,46
	14631	Компот из яблок	150	0,14	0,14	9,32	39,05		0,01	0,01	3,40	0,07			5,52	3,06	3,74	0,77
	14617	Хлеб пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,04		0,03	0,01		0,35			4,29	8,10	20,40	0,54
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72			16,80			1,56
		Итого:	545	25,23	19,99	72,41	670,48	19,90	0,62	0,20	9,44	6,24			131,65	75,78	209,80	7,72
Уплотненный полдник (до 3 лет)																		
41/2011 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	0,27
	13620	Десерт фруктовый (груша)	60	0,24	0,18	6,18	27,30		0,01	0,02	3,00	0,24			11,40	7,20	9,60	1,38
	15807	Запеканка творожная с крошкой Дружба с молоком	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	3,21
	15305	Чай без сахара	150	0,04	0,01	0,01	0,31											
	13651	Вафли в асс 18 г.	18	1,03	5,22	11,16	95,74											
		Итого:	388	16,71	13,65	52,97	401,65	58,00	0,09	0,14	5,12	0,94			97,62	32,02	112,45	4,87
		Итого:	1 420	55,17	48,27	190,93	1 418,80	150,00	0,80	0,61	15,60	7,34			467,76	146,41	636,58	13,32