Согласовано _____

_____ / _____ /

МБУ «Гимназия №39»

DN: O=МБУ Гимназия №39, CN="Директор, Гранченко Дмитрий Викторович", E=school39@edu.tgl.ru
Расположение: 00e4be199fb1ea6b77
Дата: 2025.10.18 16:06:19 +04'00'

Согласовано
Директор ООО "ГАММА"
_____ / Солоднев И. П. /

Цикличное меню Ясли 4-х разовое

на период с 20.10.2025г. по 24.10.2025

Сборник рецептур	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность: Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины: A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Минеральные вещества: Zn (мкг)	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	20/5/5	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
	15048	Каша молочная манная жидкая с печеньем	150	3,50	4,15	14,59	134,68	24,20	0,05	0,13	1,05	0,19			103,65	13,54	83,60	0,23
	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	0,10
		Итого:	330	8,52	12,27	37,17	318,08	72,46	0,10	0,27	2,06	0,24			243,74	28,43	191,10	0,63
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)																		
	14017	Винегрет овощной	40	0,57	2,48	3,49	38,55		0,02	0,02	4,30	1,13			10,13	8,75	18,86	0,36
	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
	15936	Ёжики мясные Вкусные	50	5,50	6,49	4,50	98,41					0,89					0,04	
165/2014 Дели плюс	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
	15038	Соус сметанный	15	0,22	0,58	0,92	9,76	3,75	0,00	0,00	0,02	0,03			3,94	0,54	3,35	0,02
399/2014 Дели 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
	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			1,56
		Итого:	565	21,78	20,81	83,84	609,81	10,35	0,41	0,23	20,23	17,04			92,33	135,10	269,22	8,66
Уплотненный полдник (до 3 лет)																		
	360	Икра кабачковая (консервы)	30	0,60	2,80	2,43	37,32											
	13582	Десерт фруктовый (груша)	80	0,32	0,24	8,24	36,40		0,02	0,02	4,00	0,32			15,20	9,60	12,80	1,84
	15513	Вареники с картофелем с маслом	150/5	6,99	7,60	41,77	265,24	0,02	0,00	0,01		0,02			1,20		1,50	0,01
	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
	13651	Вафли в асс 18 г.	18	1,03	5,22	11,16	95,74											
		Итого:	453	10,70	16,33	72,65	480,39	0,02	0,06	0,05	4,00	0,80			22,00	20,40	41,50	2,57
		Итого:	1 528	41,05	49,50	210,76	1 477,69	82,83	0,57	0,55	26,30	18,07			358,07	183,92	501,82	11,96
Вторник																		
Завтрак 1 (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
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
	14638	Омлет натуральный	100	10,51	13,21	1,92	168,61	193,76	0,06	0,37	0,37	2,32			85,28	13,17	170,76	18,84
	15537	Повидло порционное С	10	0,04		6,57	26,42		0,00	0,00		0,05			1,41	0,71	0,91	0,13
	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:	345	13,66	19,07	34,16	362,89	222,96	0,12	0,48	3,97	2,66			158,50	30,11	237,17	20,67
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)																		
	14060	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
	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
259/2014 Дели плюс	12897	Биточки рыбные с овощами запеченные	60	6,73	4,32	6,56	92,01	14,62	0,06	0,07	2,60	3,43			56,05	10,67	42,22	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
	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
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72			18,80			1,56
		Итого:	555	17,04	15,21	62,60	456,48	35,68	0,34	0,25	28,56	9,21			137,45	61,25	182,10	4,60
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	7,86	13,25	0,50
288/2011	15816	Фрикадельки мясные	60	6,84	9,56	4,45	175,00	0,24	0,02	0,01	0,42	1,33			5,94	5,63	15,84	0,36
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	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
460/2011 Дели принт	12899	Крендель сахарный	50	4,04	7,44	31,25	208,17	11,50	0,06	0,05	0,13	3,24			20,71	6,38	40,65	1,35
		Итого:	420	15,47	23,38	71,31	601,30	11,74	0,20	0,11	13,01	18,32			58,23	27,97	90,21	3,92
		Итого:	1 500	51,17	62,28	188,05	1 561,19	307,38	0,72	1,08	47,21	30,19			578,04	147,08	683,38	29,38
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
	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
	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:	337	10,58	13,18	52,73	371,85	74,78	0,13	0,31	2,21	0,07			261,90	36,44	204,84	1,77
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)																		
25/04	13337	Салат Степной	40	0,65	1,58	3,40	30,39		0,03	0,02	3,92	0,74			10,25	8,58	19,88	0,30
	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
	14645	Плов из говядины	30/100	2,79	3,87	27,66	156,64		0,04	0,03	1,35	1,76			14,30	23,75	64,91	0,57
	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
	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:	525	11,43	11,74	77,13	459,93	6,00	0,22	0,15	46,91	12,53			85,29	62,68	165,94	4,12
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
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	6,60	1,32
	15940	Пудинг из творога Дружба с повидлом	100/20	9,06	4,84	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
	15532	Пряники в асс. 27г.	27	1,35	1,49	20,20	99,61											
		Итого:	397	11,13	6,66	58,00	322,66	25,00	0,05	0,08	8,64	1,32			29,15	20,59	45,79	4,58
		Итого:	1 439	33,18	31,67	204,96	1 223,86	105,78	0,41	0,54	57,76	13,92			376,34	119,71	416,57	10,47
Четверг																		
Завтрак 1 (до 3 лет)																		
ТТК	12871	Десерт фруктовый (яблоко)	70	0,28	0,28	6,86	31,08		0,02	0,01	7,00	0,14			11,20	6,30	7,70	1,54
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
	14628	Суп молочный с пшеном	150	4,44	4,84	14,13	117,87	27,00	0,09	0,16	1,37	0,05			129,97	24,68	122,98	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:	400	8,77	12,31	40,49	307,79	69,46	0,16	0,27	9,00	0,24			246,46	41,80	212,08	2,35
Завтрак 2 (до 3 лет)																		
401/2014 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	0,19
		Итого:	180	5,37	4,63	7,77	94,17	37,00	0,04	0,24	0,56				229,40	25,90	170,20	0,19
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
136/96	13043	Суп картофельный с рисом на кур.бульоне	150	3,93	3,99	10,62	94,12	5,63	0,08	0,06	10,34	0,34			19,06	18,64	62,75	0,79
	14738	Шницель рубленый из птицы	60	5,89	7,01	19,19	163,47	3,12	0,05	0,04	0,20	2,04			25,62	12,84	40,68	0,81
	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
	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	0,77
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72			18,80			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:	560	18,42	19,75	90,02	611,48	8,75	0,31	0,18	17,94	9,37			98,79	57,28	176,19	5,61
Уплотненный полдник (до 3 лет)																		
20/14 ДеЛи плюс	12815	Салат из свежей капусты	40	0,62	2,03	3,76	35,81		0,01	0,02	14,42	15,12			19,25	6,75	12,64	0,25
	15818	Биточки рубленные	60	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
	14936	Картофель отварной	100	2,00	3,34	16,30	103,23		0,12	0,07	20,00	1,41			12,58	23,15	58,58	0,92
	14670	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21								0,21			0,02
467/2014 Дели плюс	12907	Булочка Ванильная	50	4,56	5,57	30,22	189,25	10,40	0,07	0,05	0,20	2,44			28,08	7,97	48,71	1,20
	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
		Итого:	420	16,75	22,11	75,75	569,00	13,20	0,29	0,19	34,80	21,47			89,47	61,41	186,64	3,92
		Итого:	1 560	49,31	58,79	214,03	1 582,43	128,41	0,79	0,88	62,29	31,08			664,12	186,39	745,11	12,06
Пятница																		

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
	15363	Каша молочная ячневая жидкая с сахаром и маслом	150/5/2	3,66	4,01	18,29	123,66	22,76	0,07	0,13	0,96	0,25			102,29	17,90	118,70	0,37
	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	0,10
		Итого:	337	8,67	12,12	40,87	307,26	71,02	0,12	0,26	1,97	0,30			242,38	32,79	226,20	0,77

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)

	13874	Салат Здоровье	40	0,70	7,34	2,77	79,94		0,02	0,02	3,05	3,33			11,35	10,23	19,84	0,36
	15534	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на кур.бульоне ЯС	150/10	4,23	7,04	6,07	104,54	16,00	0,06	0,07	19,29	15,64			44,64	17,89	61,69	0,79
	15904	Азу из свинины	30/100	9,92	17,30	12,80	246,58		0,09	0,05	14,26	2,34			13,69	18,01	46,63	0,79
	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	18,98	32,44	60,74	610,86	16,00	0,36	0,24	51,60	25,27			123,13	67,73	178,56	4,83

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
	15868	Запеканка творожная с крошкой Дружба с молоком сгущенным	100/10	14,72	7,19	33,99	259,55	58,00	0,04	0,08	0,10	0,54			43,78	6,79	58,60	3,19
	14670	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21								0,21			0,02
	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
	15933	Печенье сахарное 16 гр.	16	1,20	1,57	11,90	66,53											
		Итого:	396	16,78	9,13	65,37	410,74	58,00	0,08	0,12	10,02	0,72			67,22	28,59	88,52	5,25
		Итого:	1 448	49,48	56,39	187,14	1 453,96	145,02	0,57	0,63	63,59	26,28			432,73	129,10	493,28	10,84