

Согласовано _____



Солоднов И. П. /

Циклическое меню Ясли 4-х разовое

на период с 25.08.2025г. по 29.08.2025

на период с 25.08.2025г. по 29.08.2025																		
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)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)		
Понедельник																		

Понедельник																				
Завтрак 1 (до 3 лет)																				
32011	Дели принт	12811	Батон с маслом и сыром	205/5	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	72,45	0,10	0,27	2,06	0,24				243,74	28,43	191,10	0,63

Завтрак 2 (до 3 лет)																				
15439			Напиток сыровоточный	150	0,05	0,08	14,25	66,00												
Итого:				150	0,05	0,08	14,25	66,00												

Обед (до 3 лет)																				
13575	Помидор свежий	15	0,17	0,03	0,58	3,27			0,01	0,01	3,83	0,11					2,14	3,06	3,98	0,14
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
13596	Шницель Любительский (курица,говядина)	50	6,50	7,50	5,00	113,50													0,06	
14934	ТТК	100	3,08	3,34	13,89	97,94	14,00	0,10	0,05		0,23						5,78	48,51	73,33	1,63
14671	Каша гречневая вязкая	150	0,14	0,14	9,32	30,05			0,01	0,01	3,40	0,07					5,62	3,06	3,74	0,77
14631	Компот из яблок	20	1,72	0,26	9,04	45,38			0,05	0,02		0,46					5,60	10,80	27,20	0,72
12794	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,43			0,05	0,02		0,42					14,10			1,17
12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43			0,05	0,02		0,42					14,10			1,17
Итого:				515	17,58	15,65	60,39	452,70	19,63	0,30	0,17	17,56	1,62				52,30	84,06	171,06	5,21

Уютный полдник (до 3 лет)																				
13595	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	11,18	0,19
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
15514	Вареники с картофелем с маслом	125/5	0,04	7,11	34,86	203,55	0,02	0,00	0,01		0,05						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 ас 18 г.	18	1,03	5,22	11,16	95,74											22,71	21,39	46,48	2,24
Итого:				418	3,33	15,27	61,66	397,38	0,02	0,08	0,04	8,80	1,73				318,75	133,88	408,63	8,08
Итого:				1 413	29,47	43,26	173,47	1 234,16	92,11	0,48	0,48	28,22	3,99							

Вторник																				
Завтрак 1 (до 3 лет)																				
12797	Батон с маслом	205	1,54	4,21	10,35	85,39	20,00	0,02	0,01		0,05						5,00	2,60	14,50	0,25
15508	Морковь порционная	20	0,27	0,02	1,45	7,08			0,01	0,01	1,05	0,27					5,67	7,98	11,55	0,15
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	0,04
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:				285	9,92	18,14	28,96	318,74	33,80	0,06	0,13	1,95	1,88				96,93	21,06	89,50	0,63

Завтрак 2 (до 3 лет)																				
12821	Ряженка	150	4,47	3,85	6,47	78,39	30,80	0,03	0,20	0,46							190,96	21,56	141,68	0,15
Итого:				150	4,47	3,85	6,47	78,39	30,80	0,03	0,20	0,46					190,96	21,56	141,68	0,15

Обед (до 3 лет)																				
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	0,15
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
15570	Фрикадельки рыбные запеченные с соусом	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
14824	Картофельное пюре	110	2,41	3,72	16,19	107,93	18,88	0,12	0,10	19,03	0,13						35,23	24,30	72,14	0,90
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
12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24			0,07	0,03		2,72					18,80			1,56
12807	Хлеб ржаной	25	2,13	0,25	13,92	66,45			0,06	0,02		0,58					7,00	13,50	34,00	0,90
671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45			0,06	0,02		0,58					7,00	13,50	34,00	0,90
Итого:				575	21,54	14,29	65,45	476,59	44,60	0,38	0,28	27,64	6,31	0,02			131,38	55,36	181,32	5,97

Уютный полдник (до 3 лет)																				
15134	Салат из свежих капусты	40	0,65	2,04	3,85	36,31			0,01	0,02	15,15	1,54					20,07	7,08	13,24	0,26
15848	Биточки рубленые	50	6,54	9,13	7,79	139,53	2,34	0,04	0,03	0,15	1,70						19,66	10,51	32,71	0,67
15059	Каша пшеничная вязкая с маслом раст.	150/5	4,31	6,23	24,94	173,09			0,16	0,02		2,33					11,97	31,24	87,85	1,03
14670	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	0,01	0,31											0,21			0,02
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
13817	Плюшка Московская	30	2,56	2,10	18,78	104,21	2,00	0,04	0,01		1,10						5,76	3,73	20,97	0,49
Итого:				445	15,82	19,77	71,38	528,73	4,34	0,29	0,09	15,30	7,14				63,27	63,36	181,97	3,18
Итого:				1 455	51,74	56,05	172,26	1 400,45	113,54	0,77	0,70	45,35	15,33	0,02			482,55	161,34	594,47	9,94

Среда																				
Завтрак 1 (до 3 лет)																				
12811	Батон с маслом и сыром	205/5	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	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

Итого:	385	17,13	13,11	54,45	404,27	23,79	0,28	0,22	21,25	4,34				67,31	45,60	138,96	4,72
Итого:	1 455	48,22	50,12	163,83	1 343,01	129,54	0,74	0,88	42,04	10,85				379,24	149,99	621,70	10,79

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	123,96	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	32,78	226,20	0,77

Завтрак 2 (до 3 лет)

	15439	Напиток сывороточный	150	0,05	0,08	14,25	66,00											
		Итого:	150	0,05	0,08	14,25	66,00											

Обед (до 3 лет)

	14895	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	150	4,48	5,82	8,43	104,03	6,60	0,06	0,05	12,92	9,96			33,19	16,54	71,35	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
			20	0,22	0,04	0,78	4,36		0,01	0,01	5,10	0,22	0,22	1,22	2,86	4,08	5,30	0,18
№24/94	8664	Помидор свежий	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
	14618	Компот из ягод	15	1,29	0,20	6,78	34,04		0,03	0,01		0,35			4,20	8,10	20,40	0,54
	14617	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42			14,10			1,17
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42			14,10			1,17
		Итого:	495	18,10	23,81	56,80	513,86	6,60	0,25	0,16	62,28	13,43	0,22	1,22	73,89	51,38	148,63	3,70

Уплотненный полдник (до 3 лет)

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
	15772	Салат из моркови с яблоками	40	0,37	2,10	3,46	34,20		0,02	0,02	3,08	1,22			9,16	10,24	14,46	0,59
	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
	13880	Печенье Сахарное 13 гр (1 шт)	13	1,00	2,34	8,70	59,66											
		Итого:	373	16,37	11,88	59,92	408,46	58,00	0,07	0,11	9,18	1,88			62,74	22,43	79,66	5,12
		Итого:	1 355	43,19	47,89	170,94	1 295,58	135,62	0,44	0,54	73,43	15,61	0,22	1,22	379,02	106,60	454,49	9,59