



## Циклическое меню Ясли 4-х разовое основное

на период с 05.11.2025г. по 07.11.2025г.

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества					ХЕ
				Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мкг)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	
<b>Среда</b>																		
<b>Завтрак 1 (до 3 лет)</b>																		
32011 Дети 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
	15577	Каша молочная рисовая на сгущ.молоке с маслом	150/5	4,17	8,15	27,80	182,35	20,00	0,04	0,06	0,28	0,18			94,97	28,32	116,12	0,42
	15346	Кофейный напиток растворимый на сгущ.молоке	150	1,91	2,19	4,60	45,76		0,02	0,04	0,28			88,76	9,52	54,12	0,06	
		Итого:	335	8,80	14,04	42,54	331,77	53,26	0,09	0,13	0,60	0,23			233,61	40,22	220,24	0,77
<b>Завтрак 2 (до 3 лет)</b>																		
	15438	Напиток сывороточный	180	0,05	0,09	17,10	69,41											
		Итого:	180	0,05	0,09	17,10	69,41											
<b>Обед (до 3 лет)</b>																		
	15391	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,89	2,05	3,72	36,90		0,01	0,01	14,32	0,06			23,57	7,98	16,74	0,32
	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
	15259	Котлета рубленая из говядины из п/ф	60	9,20	14,30	9,40	203,07					1,55					0,07	
	14671	Каша гречневая вязкая	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
	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			1,56
		Итого:	560	21,04	25,27	77,22	620,48	17,90	0,27	0,14	45,91	6,71			69,40	77,74	154,34	4,88
<b>Уплотненный полдник (до 3 лет)</b>																		
	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
	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
	14670	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21								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
	15933	Печенье сахарное 16 гр.	16	1,20	1,57	11,90	66,53											
		Итого:	426	3,92	11,99	73,46	417,39	0,02	0,06	0,05	4,00	0,83			22,21	20,40	41,50	2,59
		Итого:	1 501	33,81	51,39	210,33	1 439,05	71,18	0,42	0,32	50,51	7,77			325,22	138,36	416,08	8,25
<b>Четверг</b>																		
<b>Завтрак 1 (до 3 лет)</b>																		
32011 Дети 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
	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	2,00	0,21			236,37	37,14	205,87	0,80
<b>Завтрак 2 (до 3 лет)</b>																		
401/2014 Дети 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
<b>Обед (до 3 лет)</b>																		
	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
	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	0,77
	14626	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	60,85		0,01	0,05	150,00	0,57			9,21	2,55	2,55	0,47
	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
ТТК	13596	Жаркое по - домашнему из свинины	25/125	9,62	16,28	19,89	264,59		0,15	0,08	24,40	2,49			15,90	28,38	73,99	1,14
		Итого:	545	18,83	24,79	66,60	564,86	6,00	0,34	0,26	195,92	22,76			95,57	69,16	174,09	4,85
<b>Уплотненный полдник (до 3 лет)</b>																		
	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
	14738	Шницель рубленый из птицы	60	5,89	7,01	19,19	163,47	3,12	0,05	0,04	2,20	2,04			25,62	12,84	40,68	0,81
	15911	Каша пшеничная вязкая с маслом растит.	100/5	2,88	3,82	16,63	112,40		0,11	0,01		1,41			7,85	20,82	58,54	0,68
	14670	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21								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
	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
ТТК	11500	Трубочка слоеная в ассортименте	35	1,64	5,74	14,41	115,86	3,76		0,01		0,01			0,57			0,03
		Итого:	490	13,06	19,64	77,89	539,38	6,88	0,24	0,11	12,50	5,08			62,78	60,41	154,07	4,38
		Итого:	1 545	45,48	61,24	183,17	1 465,80	119,34	0,75	0,87	210,97	28,05			624,12	192,61	704,23	10,22
<b>Пятница</b>																		
<b>Завтрак 1 (до 3 лет)</b>																		
32011 Дети 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
	15657	Каша молочная пшеничная жидкая с сахаром и	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	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	9,74	13,00	41,70	322,77	74,78	0,14	0,30	2,21	0,07			261,26	36,40	204,71	1,66
<b>Завтрак 2 (до 3 лет)</b>																		
	15924	Коктейль мол.Милкшейк	150	4,28	2,30	17,14	106,38											
		Итого:	150	4,28	2,30	17,14	106,38											
<b>Обед (до 3 лет)</b>																		
33/2011 Дети 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
	14676	Суп лапша домашняя на кур.бульоне	150	5,06	6,37	8,59	111,97	14,63	0,04	0,05	1,76	1,55			22,00	8,13	51,82	1,28
288/2011	15815	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			5,62	3,06	3,74	0,77
	14617	Хлеб пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,04		0,03	0,01		0,35			4,20	8,10	20,40	0,54
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42			14,10			1,17
		Итого:	535	26,34	21,49	67,83	570,12	30,63	0,61	0,22	9,60	3,94			138,55	78,10	229,59	8,20
<b>Уплотненный полдник (до 3 лет)</b>																		
	14545	Десерт фруктовый (банан)	70	1,10	0,37	15,33	68,99		0,03	0,04	7,30	0,29			5,84	30,66	20,44	0,44
	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
41/2011 Дети принт	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:	407	12,05	6,74	68,52	369,18	25,00	0,06	0,11	9,22	1,50						