

Согласовано _____

_____/_____/_____/

Циклическое меню Ясли 4-х разовое

на период с 08.09.2025г. по 12.09.2025



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)	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				
	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	15,39	81,68	0,34				
	14633	Кофейный напиток с молоком	150	2,30	2,40	12,23	79,74	15,00	0,03	0,11	0,98			80,21	10,50	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	199,18	0,73				
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)																						
табл.24/1996	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				
	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				
	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:			530	20,60	25,23	76,58	615,34	5,63	0,31	0,17	30,10	12,81			87,60	47,39	145,59	3,94				
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	0,40				
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	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				
469/2014 Дели плюс	12853	Булочка домашняя	50	4,30	7,01	31,50	206,29	5,20	0,07	0,04	0,18	3,18			24,92	7,58	44,03	0,70				
	13097	Десерт фруктовый	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				
Итого:			465	17,63	28,38	82,39	637,50	5,20	0,19	0,11	17,84	6,60			70,53	54,30	152,89	3,96				
Итого:			1 512	47,89	64,03	223,69	1 662,54	82,93	0,62	0,55	49,98	19,82			399,36	131,87	497,67	8,64				
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	0,30				
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	0,04				
	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					
	13097	Десерт фруктовый	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				
Итого:			340	11,11	19,94	28,78	339,03	47,06	0,08	0,15	8,93	1,58			147,53	21,36	111,34	2,17				
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)																						
	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				
	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 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				
№24/94	2523	Помидор свежий	30	0,34	0,06	1,16	6,54		0,02	0,01	7,65	0,34	0,34	1,84	4,28	6,12	7,96	0,28				
	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:			565	19,50	15,77	88,39	673,52	16,00	0,38	0,22	49,33	12,15	0,34	1,84	85,69	130,37	235,95	6,69				
Уплотненный полдник (до 3 лет)																						
14/2008	13047	Салат Витаминный с маслом растительным	45	0,58	2,38	5,19	44,62		0,02	0,02	12,46	11,85			17,45	7,86	13,25	0,50				
	15670	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	98,15	17,16	0,11	0,09	17,31	0,12			32,03	22,10	65,61	0,82				
	15305	Чай без сахара	150	0,04	0,01	0,01	0,31											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				
	15764	Мармелад в ассортименте	16	0,01	0,02	9,04	36,38		0,03	0,01		0,35			4,20	8,10	20,40	0,54				
Итого:			396	14,79	11,00	40,06	318,44	38,98	0,24	0,22	29,84	13,61			104,09	44,09	132,95	3,82				
Итого:			1 481	50,39	51,35	177,21	1 372,52	139,04	0,76	0,82	89,77	27,34	0,34	1,84	561,16	223,57	654,15	12,86				
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	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:			332	8,55	11,50	41,70	304,50	61,52	0,14	0,28	2,18	0,07			216,38	34,61	179,21	1,61				
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)																						
	14238	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,58	3,46		0,01	0,01	2,14	0,03			5,20	4,28	9,18	0,15				
	14676	Суп лапша домашняя на кур.бульоне	150	5,08	6,37	8,59	111,97	14,63	0,04	0,05	1,76	1,56			22,00	8,13	51,82	1,28				
	14615	Биточки рубленые из говядины	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				
	15516	Капуста свежая тушеная	100	2,38	3,64	9,97	82,19		0,04	0,05	54,78	55,87			63,67	21,03	42,67	0,82				
	14831	Напиток лимонный	150	0,11	0,01	5,35	21,84		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				
	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:			545	19,58	21,68	58,63	499,95	17,43	0,25	0,19	63,66	62,59			142,58	55,71	163,85	5,26				
Уплотненный полдник (до 3 лет)																						
ТТК	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				
	12906	Десерт фруктовый	90	0,36	0,36	8,82	39,96		0,03	0,02	9,00	0,18			14,40	8,10	9,90	1,98				
	15871	Пудинг из творога с яблоками Дружба	100	14,69	12,23	16,87	236,31	45,00	0,03	0,06	3,82	0,60			18,66	8,14	34,75	3,61				
	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				
	15305	Чай без сахара	150	0,04	0,01	0,01	0,31															
	13651	Вафли в асс 18 г.		1,03	5,22	11,16	85,74															
Итого:			390	16,60	17,80	47,01	415,49	45,00	0,08	0,11	15,45	0,97			44,40	29,37	63,31	6,18				
Итого:			1 447	44,78	51,16	162,44	1 289,34	123,95	0,47	0,58	81,29	63,63			403,36	119,69	406,37	13,05				
Четверг																						
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				
	14810	Суп молочный геркулесовый	150	4,16	5,01	11,71	106,56	27,00	0,06	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	0,28	2,00	0,21			236,37	37,14	205,87	0,80				
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)																						
	14790	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	150	3,97	5,54	5,71																

Итого: 1 510 44,30 56,70 171,37 1 372,91 119,34 0,72 0,80 66,28 25,87 0,34 1,84 605,88 180,08 679,66 9,98

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
	15568	Каша молочная рисовая жидкая с сахаром и маслом	150/5/2	3,93	4,22	25,83	156,99	23,84	0,05	0,13	1,03	0,11			98,99	22,73	106,83	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	10,50	67,50	0,10
Итого:			337	8,95	12,33	48,41	340,39	72,10	0,10	0,27	2,04	0,16			239,08	37,61	214,33	0,74

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 24/1996	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
	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
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
	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
	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	25,15	17,65	74,18	556,13	19,90	0,62	0,23	153,44	5,65			123,24	69,27	197,37	6,96

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
ТТК	12906	Десерт фруктовый	90	0,36	0,36	8,82	39,96		0,03	0,02	9,00	0,18			14,40	8,10	9,90	1,98
	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	3,21
	15305	Чай без сахара	150	0,04	0,01	0,01	0,31											
	13321	Печенье Сахарное 13г. в ассортименте 2шт	26	1,68	4,80	15,84	113,28											
Итого:			426	17,48	13,41	60,29	431,75	58,00	0,09	0,14	11,12	0,88			100,62	32,92	112,75	5,47
Итого:			1 468	56,61	46,08	203,04	1 453,37	150,00	0,81	0,64	166,60	6,69			462,94	139,80	524,44	13,17