



Циклическое меню Ясли 4-х разовое

на период с 22.09.2025г. по 26.09.2025

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)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)		
<b>Понедельник</b>																			
<b>Завтрак 1 (до 3 лет)</b>																			
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							
	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							
	14633	Кофейный напиток с молоком	150	2,30	2,40	12,23	79,74	15,00	0,03	0,11	0,98								
		<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>8,52</b>	<b>12,27</b>	<b>37,17</b>	<b>318,08</b>	<b>72,46</b>	<b>0,10</b>	<b>0,27</b>	<b>2,06</b>	<b>0,24</b>							
	15438	Напиток сывороточный	180	0,05	0,09	17,10	69,41												
		<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,05</b>	<b>0,09</b>	<b>17,10</b>	<b>69,41</b>												
<b>Обед (до 3 лет)</b>																			
таб.24/1996	13779	Помидор свежий	25	0,29	0,05	0,99	5,58		0,02	0,01	6,50	0,18				3,64	5,20	6,76	0,23
	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
	15936	Ежики 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	
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43			0,05	0,02		0,42		14,10	10,80	27,20	1,17	
		<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>20,20</b>	<b>17,27</b>	<b>75,91</b>	<b>639,86</b>	<b>9,38</b>	<b>0,40</b>	<b>0,22</b>	<b>23,21</b>	<b>10,65</b>			<b>72,69</b>	<b>132,16</b>	<b>243,52</b>	<b>8,10</b>	
<b>Уплотненный полдник (до 3 лет)</b>																			
16/04	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	11,16	0,19
	14108	Десерт фруктовый (груша)	70	0,28	0,21	7,21	31,85			0,01	0,02	3,50	0,28	0,28	1,40	13,30	8,40	11,20	1,61
	15513	Вареники с картофелем с маслом	150/5	6,99	7,80	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								5,60	10,80	27,20	0,72	
		<b>Итого:</b>	<b>453</b>	<b>10,32</b>	<b>15,83</b>	<b>69,90</b>	<b>464,29</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>6,10</b>	<b>1,06</b>	<b>0,28</b>	<b>1,40</b>	<b>26,41</b>	<b>24,39</b>	<b>51,08</b>	<b>2,53</b>	
		<b>Итого:</b>	<b>1 503</b>	<b>39,08</b>	<b>45,56</b>	<b>200,08</b>	<b>1 391,63</b>	<b>81,88</b>	<b>0,57</b>	<b>0,54</b>	<b>31,37</b>	<b>12,75</b>			<b>140,28</b>	<b>184,97</b>	<b>485,69</b>	<b>11,25</b>	
<b>Вторник</b>																			
<b>Завтрак 1 (до 3 лет)</b>																			
	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	
	15814	Морковь порционная	20	0,26	0,02	1,38	6,74			0,01	0,01	1,00	0,08		5,40	7,60	11,00	0,14	
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	0,01	0,01	0,31			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	
		<b>Итого:</b>	<b>365</b>	<b>13,92</b>	<b>19,09</b>	<b>35,54</b>	<b>369,63</b>	<b>222,96</b>	<b>0,13</b>	<b>0,49</b>	<b>4,97</b>	<b>2,74</b>			<b>163,90</b>	<b>37,71</b>	<b>248,17</b>	<b>20,81</b>	
	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	
		<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>5,00</b>	<b>4,63</b>	<b>19,98</b>	<b>141,53</b>	<b>37,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,24</b>	<b>1,67</b>			<b>223,85</b>	<b>27,75</b>	<b>173,90</b>	<b>0,19</b>		
<b>Обед (до 3 лет)</b>																			
	13868	Огурец свежий	25	0,18	0,03	0,49	2,94			0,01	0,01	1,82	0,03		4,42	3,64	7,80	0,13	
	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	
472/99	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	8,10	20,40	1,56	
		<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>16,60</b>	<b>13,20</b>	<b>69,02</b>	<b>420,84</b>	<b>35,68</b>	<b>0,32</b>	<b>0,23</b>	<b>28,12</b>	<b>8,21</b>			<b>130,25</b>	<b>51,74</b>	<b>168,34</b>	<b>4,37</b>	
<b>Уплотненный полдник (до 3 лет)</b>																			
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	115,00		0,24	0,02	0,42	1,33			5,94	5,63	15,84	0,36	
31/4/2014 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	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	
		<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>15,47</b>	<b>23,38</b>	<b>71,31</b>	<b>601,39</b>	<b>11,74</b>	<b>0,29</b>	<b>0,11</b>	<b>13,01</b>	<b>18,32</b>			<b>58,23</b>	<b>27,97</b>	<b>90,21</b>	<b>3,92</b>	
		<b>Итого:</b>	<b>1 505</b>	<b>50,89</b>	<b>60,29</b>	<b>185,85</b>	<b>1 533,29</b>	<b>307,38</b>	<b>0,71</b>	<b>1,07</b>	<b>47,76</b>	<b>29,27</b>			<b>676,23</b>	<b>145,17</b>	<b>680,62</b>	<b>29,28</b>	
<b>Среда</b>																			
<b>Завтрак 1 (до 3 лет)</b>																			
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							
	15376	Каша молочная кукурузная жидкая с сахаром и маслом	150/5/2	4,70	4,23	29,87	178,33	23,12	0,07	0,14	0,98	0,02							
	14679	Какао с молоком	150	3,15	3,24	12,51	91,86	18,40	0,04	0,14	1,20								
		<b>Итого:</b>	<b>337</b>	<b>10,58</b>	<b>13,18</b>	<b>52,73</b>	<b>371,85</b>	<b>74,78</b>	<b>0,13</b>	<b>0,31</b>	<b>2,21</b>	<b>0,07</b>			<b>261,90</b>	<b>36,44</b>	<b>204,84</b>	<b>1,77</b>	
	15438	Напиток сывороточный	180	0,05	0,09	17,10	69,41												
		<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,05</b>	<b>0,09</b>	<b>17,10</b>	<b>69,41</b>												
<b>Обед (до 3 лет)</b>																			
	14426	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом растительным	40	0,39	2,46	1,43	29,40			0,02	0,01	6,40	1,23		14,09	7,06	13,83	0,35	
	14790	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	150	3,97	5,54	5,71	86,56		6,00	0,05	0,06	19,25	15,61		35,84	16,99	55,59	0,77	
	14845	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		
	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	8,10	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	
		<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>11,28</b>	<b>12,63</b>														

**Пятница**

<b>Завтрак 1 (до 3 лет)</b>		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
3/2011 Дели принт	12811 Батон с маслом и сыром	150/5/2	3,66	4,01	18,29	123,86	22,76	0,07	0,13	0,96	0,25			102,29	17,90	116,70	0,37
	15363 Каша молочная ячневая жидкая с сахаром и маслом	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
	14633 Кофейный напиток с молоком																
	<b>Итого:</b>	<b>337</b>	<b>8,67</b>	<b>12,12</b>	<b>40,87</b>	<b>307,26</b>	<b>71,02</b>	<b>0,12</b>	<b>0,26</b>	<b>1,87</b>	<b>0,30</b>			<b>242,38</b>	<b>32,78</b>	<b>228,28</b>	<b>0,77</b>

<b>Завтрак 2 (до 3 лет)</b>		180	5,04	2,70	20,16	125,10											
	15923 Коктейль мол.Милкшейк																
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>2,70</b>	<b>20,16</b>	<b>125,10</b>											

<b>Обед (до 3 лет)</b>		25	0,29	0,05	0,99	5,56		0,02	0,01	6,50	0,18			3,64	5,20	6,76	0,23
таб.24/1996	13779 Помидор свежий	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
	14895 Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	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
	15904 Азу из свинины	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																
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18,17</b>	<b>23,82</b>	<b>67,01</b>	<b>616,08</b>	<b>6,60</b>	<b>0,25</b>	<b>0,16</b>	<b>63,88</b>	<b>13,40</b>			<b>74,67</b>	<b>62,60</b>	<b>160,09</b>	<b>3,78</b>

<b>Уплотненный полдник (до 3 лет)</b>		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
	14118 Салат из моркови с яблоками	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
	13582 Десерт фруктовый (груша)																
	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	16	1,20	1,57	11,90	66,53								0,21			0,02
	15933 Печенье сахарное 16 гр.																
	<b>Итого:</b>	<b>396</b>	<b>16,72</b>	<b>9,09</b>	<b>64,70</b>	<b>407,44</b>	<b>58,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,13</b>	<b>6,74</b>	<b>1,01</b>			<b>69,12</b>	<b>28,82</b>	<b>89,15</b>	<b>5,51</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1 413</b>	<b>48,60</b>	<b>47,72</b>	<b>182,74</b>	<b>1 354,86</b>	<b>135,62</b>	<b>0,45</b>	<b>0,66</b>	<b>72,39</b>	<b>14,70</b>			<b>386,17</b>	<b>114,10</b>	<b>466,43</b>	<b>10,04</b>