



Циклическое меню Ясли 4-х разовое основное

на период с 29.09.2025г. по 03.10.2025

Сборник рецептур	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества				
				Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мг)	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	49,88	4,39	40,00	0,30	
	15374	Каша молочная Дружба жидкая с сахаром и маслом	150/2	3,42	4,09	15,88	114,02	22,60	0,07	0,12	0,95	0,07	59,15	19,53	99,08	0,56	
	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	0,37	
		Итого:	332	7,47	11,28	35,37	272,85	66,06	0,11	0,21	1,58	0,12	167,44	30,36	174,48	0,73	
<b>Завтрак 2 (до 3 лет)</b>																	
	15438	Напиток сыровоточный	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>																	
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	
	14790	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	150	3,97	5,54	5,71	66,56	6,00	0,05	0,06	19,25	15,61	35,84	16,99	55,59	0,77	
	15495	Пельмени отварные "МясБери" с курицей, с маслом	125	16,17	10,96	27,52	274,00	8,00	0,00	0,00		0,02	4,16	0,22	1,35	0,03	
	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	
	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:	525	25,37	18,99	70,91	556,62	14,00	0,21	0,13	26,57	19,62	80,27	39,65	107,76	4,15	
<b>Уплотненный полдник (до 3 лет)</b>																	
	13561	Десерт фруктовый (груша)	90	0,36	0,27	9,27	40,95		0,02	0,03	4,50	0,36	17,10	10,80	14,40	2,07	
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	
	15827	Котлета рубленая (говядина, птица)	60	7,81	10,80	9,44	166,21	2,80	0,05	0,04	0,18	2,01	37,00	13,52	42,21	0,92	
31/2/2014 Дели плюс	1600	Каша пшеничная вязкая	100	2,67	3,79	16,65	111,37		0,07	0,02		1,55	9,72		0,21	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	
458/2011 Дели принт	13092	Ватрушка с повидлом	50	3,82	2,18	36,73	181,81	8,46	0,06	0,04	0,14	1,07	24,38	7,98	40,78	1,30	
		Итого:	505	16,61	19,28	89,62	598,40	11,26	0,24	0,16	19,24	20,46	111,86	47,15	130,49	8,24	
		Итого:	1 542	49,50	49,63	212,99	1 497,26	90,32	0,58	0,50	47,40	40,19	389,57	117,16	412,73	11,12	
<b>Вторник</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	49,88	4,39	40,00	0,30	
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	
215 Дели принт	13601	Омлет натуральный	80	6,73	12,44	1,45	144,68	154,60	0,05	0,30	0,30	1,87	66,44	10,53	136,34	15,04	
	14679	Какао с молоком	150	3,15	3,24	12,51	91,66	18,40	0,04	0,14	1,20		113,20	21,38	95,90	0,56	
		Итого:	330	12,89	21,67	31,17	371,28	206,28	0,14	0,48	8,63	2,06	242,72	42,60	279,94	17,43	
<b>Завтрак 2 (до 3 лет)</b>																	
401/2004 Дели плюс	14403	Снежок	150	4,19	3,88	16,74	118,58	31,00	0,05	0,20	1,40		187,55	23,25	145,70	0,16	
		Итого:	150	4,19	3,88	16,74	118,58	31,00	0,05	0,20	1,40		187,55	23,25	145,70	0,16	
<b>Обед (до 3 лет)</b>																	
	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	
	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	
	15851	Запеканка картофельная с говядиной Я	120	7,84	9,80	20,75	202,55	0,76	0,15	0,08	23,80	1,82	14,60	28,51	73,89	1,17	
	14680	Компот из ягод	150	0,18	0,07	19,28	78,48		0,01	0,01	36,00	0,13	7,02	5,58	5,94	0,29	
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72	18,80			1,56	
	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:	520	17,63	23,81	76,19	589,62	7,36	0,34	0,21	75,76	18,42	80,56	71,66	198,22	4,88	
<b>Уплотненный полдник (до 3 лет)</b>																	
	15535	Икра кабачковая (консерв)	40	0,80	3,74	3,23	49,77						20,37	8,20	22,44	0,79	
298/14 Дели плюс	15849	Голубцы ленивые из говядины с рисом	60	4,11	5,68	4,34	84,89	5,00	0,02	0,03	16,70	17,12	11,20	6,30	7,70	1,54	
	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	
	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:	393	11,55	20,36	52,46	439,24	5,00	0,12	0,06	16,70	20,33	36,67	24,84	81,02	2,10	
		Итого:	1 393	46,25	69,72	176,56	1 518,71	249,82	0,85	0,95	102,39	40,80	567,50	162,35	704,87	24,57	
<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	49,88	4,39	40,00	0,30	
	15363	Каша молочная ячневая жидкая с сахаром и маслом	150/2	3,66	4,01	18,29	123,86	22,76	0,07	0,13	0,96	0,25	102,29	17,90	118,70	0,37	
	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	0,37	
		Итого:	337	7,71	11,19	37,79	282,70	65,22	0,11	0,22	1,59	0,30	207,58	28,72	200,10	0,74	
<b>Завтрак 2 (до 3 лет)</b>																	
	15438	Напиток сыровоточный	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>																	
	14017	Винегрет овощной	40	0,57	2,48	3,49	38,55		0,02	0,02	4,30	1,13	10,13	6,75	18,86	0,36	
	14682	Суп гороховый на кур.бульоне	150	6,06	2,75	11,89	96,52	5,25	0,17	0,07	7,38	0,27	27,82	24,70	76,12	1,47	
	15254	Фрикадельки из говядины из п/ф	50	7,75	9,96	4,35	138,04					0,89				0,09	
	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	
	14809	Компот из сухофруктов	150			5,99	23,95						0,18			0,02	
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72	18,80			1,56	
	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:	550	21,90	19,30	64,57	519,62	19,25	0,41	0,19	11,88	5,70	88,30	92,76	195,60	5,76	
<b>Уплотненный полдник (до 3 лет)</b>																	
	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	
41/2011 Дели принт	13783	Салат из моркови с сахаром	40	0,50	0,04	4,65	20,92		0,02	0,03	1,82	0,15	10,43	14,59	21,12	0,27	
	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	
	14670	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21						0,21			0,02	
	15937	Печеное сахарное	32	1,20	1,57	11,90	66,53										
		Итого:	422	16,86	10,06	62,75	409,35	58,00	0,08	0,15	6,12	1,02	101,63	34,42	115,65	5,35	
		Итого:	1 489	46,63	40,64	182,20	1 281,08	142,47	0,60	0,56	19,40	7,01	377,52	155,91	611,34	11,84	
<b>Четверга</b>																	
<b>Завтрак 1 (до 3 лет)</b>																	
	14654	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	100,00	0,03	0,18		0,24	26,00	4,80	76,80	10,00	
	14734	Батон с маслом	20/7	1,56	5,66	10,37											

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
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:	337	8,76	11,41	49,36	335,17	65,58	0,11	0,23	1,62	0,07		204,11	21,50	150,34	1,28

**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)**

332011 Дети принт	12801	Салат из свеклы	40	0,80	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.буйоне	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	1,26
	15818	Биточки рубленые	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
47296	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	66,61	0,82
	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
	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			1,17
		Итого:	550	19,55	23,79	73,67	586,99	34,59	0,40	0,29	38,24	6,60		142,73	76,05	231,39	6,16

**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	
	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
	15883	Вареники ленивые отварные с молоком сгущ.	100/20	4,83	1,45	24,18	217,52		0,01	0,03	0,20			64,03	6,87	46,26	0,04	
	14670	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21							0,21			0,02	
	15722	Печенье Овсяное	23	1,38	4,60	14,49	104,88											
		Итого:	403	6,97	6,34	56,46	399,21		0,05	0,07	6,34	0,42	0,28	1,40	87,47	27,89	75,21	2,13
		Итого:	1 470	40,31	44,25	199,64	1 446,47	100,17	0,66	0,60	46,20	7,10	0,28	1,40	434,32	125,24	466,94	9,58