

Согласовано

Циклическое меню Ясли 4-х разовое

на период с 02.12.2024г. по 06.12.2024

Сборник рецептур	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Угле- ды	Ккал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Na (мг)	K (мг)	Fe (мг)	
Понедельник																				
Завтрак 1 (до 3 лет)																				
32011 Дели прит	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			
	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	0,06	0,02		98,99	22,73	106,83	0,34			
	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	12,78	11,41	49,36	335,17	65,68	0,11	0,23	1,62	0,07	204,11	21,58	190,34	1,28			
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)																				
360		Икра кабачковая (консервы)	30	0,60	2,80	2,43	37,32													
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	16,89	55,59	0,77			
ТТК	14934	Шницель Любительский (курица, говядина)	50	6,50	7,50	5,00	113,50													
	14834	Рис отварной с овощами	100	2,48	3,84	24,73	141,55													
	14809	Компот из сухофруктов	150	0,04	0,01	0,01	0,31		0,04	0,02	1,41	1,66								
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72		11,13	22,33	59,51	0,49			
	14617	Хлеб пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,04		0,03	0,01		0,35		18,80						
Итого:				535	17,56	20,19	66,56	618,16	6,00	0,20	0,12	20,68	29,33	79,14	47,42	135,66	3,38			
Уплотненный полдник (до 3 лет)																				
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			
ТТК	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			
	15036	Котлета рубленая Сочная	50	4,91	4,55	15,99	124,54	2,60	0,04	0,03	0,17	1,13		21,96	10,74	34,00	0,68			
	14863	Картофель запеченный с растительным маслом	110	2,48	4,09	20,21	127,60							14,98	28,67	72,52	1,14			
	15305	Чай без сахара	150	0,04	0,01	0,01	0,31		0,15	0,09	24,80	1,72								
	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:				451	9,58	11,62	62,39	392,48	2,80	0,27	0,16	36,27	4,46	62,47	62,87	153,48	4,25		
Итого:				1 473	35,95	43,30	192,56	1 311,81	74,18	0,57	0,52	68,54	24,87	336,72	131,48	439,38	8,92			
Вторник																				
Завтрак 1 (до 3 лет)																				
32011 Дели прит	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 прит	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			
	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				
	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			
Итого:				340	12,93	21,71	32,16	375,72	0,08	0,19	0,22	9,83	1,58	205,32	35,30	165,84	2,65			
Завтрак 2 (до 3 лет)																				
4012014 Дели прит	12821	Ряженка	150	4,47	3,85	6,47	78,39	30,80	0,03	0,20	0,46			190,96	21,58	141,68	0,15			
Итого:				150	4,47	3,85	6,47	78,39	30,80	0,03	0,20	0,46		190,96	21,58	141,68	0,15			
Обед (до 3 лет)																				
15236		Витаминный стол С (лук, чеснок)	5	0,21	0,02	1,01	5,05		0,00	0,00	0,56	0,17		5,54	1,19	4,30	0,06			
33/2011 Дели прит	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			
	14624	Суп из овощей кур бульоне	150	3,86	4,83	6,99	66,87	5,63	0,07	0,06	13,70	6,82		24,75	17,15	57,75	0,75			
	15812	Запеканка картофельная с мясом	120	7,83	6,30	20,67	168,66		0,18	0,12	23,80	3,53		27,78	29,15	75,35	1,49			
	703/96	Кисель из ягод	150	0,17	0,07	9,47	39,14		0,00	0,01	33,20	0,12		6,36	5,15	5,75	0,24			
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72		18,80						
	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			
	Итого:				525	17,19	16,43	66,62	492,77	5,63	0,38	0,25	75,26	14,92	103,82	72,24	187,83	5,38		
Уплотненный полдник (до 3 лет)																				
2014 Дели прит	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			
289/2014 Дели прит	13869	Тефтели мясные с соусом сметанным Я	50/50	6,24	10,19	9,62	155,12	14,50	0,04	0,04	1,18	1,65		30,68	8,70	37,76	0,45			
	14671	Каша гречневая вязкая	100	3,08	3,34	13,89	97,94	14,00	0,10	0,05		0,23		5,78	46,51	73,33	1,63			
	14670	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21							0,21						
	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			
	78/2011 Дели прит	13962	Булочка Молочная	30	2,39	2,14	14,54	86,93	2,46	0,04	0,03	0,16	0,94		19,24	4,75	27,24	0,25		
Итого:				435	13,66	17,89	55,67	438,05	30,86	0,23	0,14	15,76	18,29	78,38	76,80	171,39	3,14			
Итого:				1 450	48,16	59,80	160,81	1 374,93	123,65	0,74	0,81	101,01	34,79	679,27	206,89	666,60	11,32			
Среда																				
Завтрак 1 (до 3 лет)																				
32011 Дели прит	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			
	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	7,98	11,40	45,33	315,82	66,38	0,09	0,23	1,66	0,16	204,28	33,65	189,23	0,71			
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)																				
2504		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			
27/2014 Дели прит	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	5,82		31,89	17,59	55,80	0,91			
	13812	Гуляш из отварного мяса свинины (карбонат) С	30/30	9,08	14,78	2,28	178,50		0,01	0,01	0,80	0,94		4,94	3,16	7,85	0,15			
	15234	Макаронные 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			
	14768	Компот из слив	150	0,12	0,05	6,43	26,61		0,09	0,06	15,00	0,90		30,15	13,50	30,00	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			
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72		18,80						
	Итого:				560	21,64	28,09	66,78	696,13	6,00	0,34	0,20	31,36	16,21	110,93	66,78	165,11	4,82		
Уплотненный полдник (до 3 лет)																				
12906		Десерт фруктовый (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	39,96		0,03	0,02	9,00	0,18		14,40	8,10	9,90	1,96			
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			
15756		Сырники классические со сгущенным молоком	100/20	13,65	10,21	43,21	319,39		0,01	0,03	0,20	1,95		62,14	6,94	46,79	0,04			
15305		Чай без сахара	150	0,04	0,01	0,01	0,31													
15387		Печенье Сахарное	20	1,50	1,96	14,88	83,16													
Итого:				420	15,89	12,62	79,51	469,86		0,06	0,07	11,84	1,88	86,47	27,45	74,44	2,48			
Итого:				1 467	45,57	52,19	196,87	1 447,51	72,30	0,49	0,49	44,87	17,25	401,68	117,79	427,77	8,81			
Четверг																				
Завтрак 1 (до 3 лет)																				
1 Дели прит	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			
	14805	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,50	84,00	0,02	0,13		0,18		10,80	6,00	43,60	0,64			
	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			
	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:				345	16,55	13,91	34,44	305,19	165,00	0,16	0,42	2,34	0,39	237,09	45,41	250,67	1,42			
Завтрак 2 (до 3 лет)																				
15293		Кефир	130	3,89	3,35															

[illegible]