

Согласовано _____

Согласовано _____
Директор ООО "ТДММ" _____

И.В. Солодчева /

Циклическое меню Ясли 4-х разовое

на период с 03.03.2025г. по 07.03.2025

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 (мг)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	
Понедельник																			
Завтрак 1 (до 3 лет)																			
3/2011 Делю 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	
	15378	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			88,82	10,67	66,84	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	8,75	11,41	49,36	335,17	65,58	0,11	0,23	1,62	0,07			204,11	21,50	169,34	1,28	
Завтрак 2 (до 3 лет)																			
	15439	Напиток сыровоточный	150	0,05	0,08	14,25	66,00												
		Итого:	150	0,05	0,08	14,25	66,00												
Обед (до 3 лет)																			
	15535	Икра кабачковая (консерв)	40	0,80	3,74	3,23	49,77												
	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	
ТТК	15832	Котлета Сочная	50	7,50	10,97	2,50	138,73					1,55					0,07		
	14834	Рис отварной с овощами	100	2,48	3,64	24,73	141,55		0,04	0,02	1,41	1,06			11,13	22,33	59,51	0,49	
	14809	Компот из сухофруктов	150			5,99	23,95								0,18			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	
	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42			14,10			1,17	
		Итого:	540	18,51	24,53	63,13	847,37	6,00	0,19	0,12	20,66	19,70			66,84	69,12	142,37	3,17	
Уплотненный полдник (до 3 лет)																			
	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	
	14677	Рулет мясной с луком и яйцом	60	6,35	8,95	6,31	131,22	19,50	0,03	0,05	3,53	1,39			27,39	8,16	40,72	2,12	
	14863	Картофель запеченный с растительным маслом	110	2,48	4,09	20,21	127,80		0,15	0,09	24,80	1,72			14,98	28,67	72,52	1,14	
	15305	Чай без сахара	150	0,04	0,01	0,01	0,31												
	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												
	13304	Десерт фруктовый яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40		0,03	0,02	10,00	0,03			16,00	9,00	11,00	2,20	
		Итого:	491	11,14	16,15	55,65	412,49	19,50	0,27	0,19	42,63	4,62			72,70	62,69	163,49	6,36	
		Итого:	1 518	38,45	52,17	182,39	1 361,02	91,08	0,57	0,55	64,90	24,40			343,65	134,30	456,21	10,81	
Вторник																			
Завтрак 1 (до 3 лет)																			
3/2011 Делю 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	
	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	91,86	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	32,15	375,72	56,26	0,10	0,22	9,53	1,58			205,32	36,30	165,84	2,65	
Завтрак 2 (до 3 лет)																			
401/2014 Делю принт	12621	Ряженка	150	4,47	3,85	6,47	78,39	30,80	0,03	0,20	0,46				190,96	21,56	141,68	0,15	
		Итого:	150	4,47	3,85	6,47	78,39	30,80	0,03	0,20	0,46				190,96	21,56	141,68	0,15	
Обед (до 3 лет)																			
33/2011 Делю 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	
	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	
	15900	Запеканка картофельная с навагой	120	8,90	8,53	20,67	195,01		0,15	0,08	23,80	3,53			14,78	29,15	75,35	1,23	
	12819	Кисель из ягод	150	0,17	0,07	9,47	39,14		0,00	0,01	33,20	0,12			6,38	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			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:	515	17,63	16,67	63,35	472,72	5,63	0,33	0,21	74,78	14,64			83,68	69,35	175,49	4,88	
Уплотненный полдник (до 3 лет)																			
286/2014 Делю принт	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	
	15837	Тефтели мясные с соусом сметанным	60/60	7,02	10,22	8,85	155,45	17,40	0,04	0,04	1,42	1,08			36,14	9,86	42,05	0,49	
	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	
	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	
	14743	Булочка Молочная	50	4,41	3,61	24,58	148,47	4,08	0,07	0,05	0,27	1,56			32,19	7,89	45,27	0,44	
		Итого:	475	16,73	19,42	64,81	601,09	35,48	0,26	0,17	16,00	3,29			102,08	82,34	197,80	3,45	
		Итого:	1 480	51,66	61,56	166,78	1 427,82	128,17	0,72	0,79	100,69	19,60			582,05	208,54	681,82	11,13	
Среда																			
Завтрак 1 (до 3 лет)																			
3/2011 Делю 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	
	15378	Каша молочная пшеничная жидкая с сахаром и маслом	150/5/2	5,66	4,88	28,52	180,44	23,12	0,16	0,13	0,98	0,11			100,92	35,67	138,84	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	9,72	12,04	48,61	339,28	65,58	0,20	0,22	1,62	0,16			206,21	46,40	220,24	1,28
Завтрак 2 (до 3 лет)																			
	15439	Напиток сыровоточный	150	0,05	0,08	14,25	66,00												
		Итого:	150	0,05	0,08	14,25	66,00												
Обед (до 3 лет)																			
25/64	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	
	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	
	15258	Гуляш из отварного мяса говядины	30/30	9,12	10,61	1,88	139,49		0,04	0,08	0,60	1,37			14,05	1,54	6,42	1,43	
	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	
	14788	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	
	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:	560	21,58	23,92	66,39	587,12	6,00	0,36	0,26	31,16	16,64			120,94	55,15	163,87	6,10
Уплотненный полдник (до 3 лет)																			
	15756	Сырники классические со сгущенным молоком	100/20	13,65	10,21	43,21	319,39		0,01	0,03	0,20	1,55			62,14	6,94	46,79	0,04	
	15305	Чай без сахара	150	0,04	0,01	0,01	0,31												
	13146	Конфеты вафельные Дивная Дарёнка 25г.	25	1,13	8,00	14,25	133,52												
	13304	Десерт фруктовый яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40		0,03	0,02	10,00	0,03			16,00	9,00	11,00	2,20	
		Итого:	395	15,22	18,62	67,27	497,61		0,04	0,05	10,20	1,58			73,14	15,24	57,79	2,24	
		Итого:	1 442	46,57	54,66	195,93	1 470,01	71,68	0,68	0,64	42,98	17,38			404,39	117,49	441,80	9,62	
Четверга																			
Завтрак 1 (до 3 лет)																			
2/2011 Делю принт	12707	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	94,00	0,02	0,13		0,18			10,80	6,00	43,60	0,64	
	14678	Суп молочный гречневый	150	4,57	4,84	13,00	113,88	27,00	0,09	0,16	1,37	0,11			129,13	38,72	130,78	0,92	
	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	10,95	13,75	35,73	310,81	156,00	0,17	0,44	2,34	0,34			235,14	67,82	255,38	1,80	
Завтрак 2 (до 3 лет)																			
401/2014 Делю принт	12810	Кефир	150	4,47	3,85	6,16	77,15	30,80	0,06	0,26	1,08				1,85	21,56	136,80	0,15	
		Итого:	150	4,47	3,85	6,16	77,15	30,80	0,06	0,26	1,08				1,85	21,56	136,80	0,15	
Обед (до 3 лет)																			
ТТК	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	
	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</							

	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	8,64	14,01	42,59	330,62	66,36	0,18	0,24	1,67	0,44				213,44	51,76	229,34	1,39

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)

ТТК	12940	Салат Здоровье	50	0,87	9,05	3,46	98,77		0,03	0,02	3,80	4,11				14,16	12,77	24,76	0,45
	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	51,62	1,28
403/96	15243	Плов из говядины п/ф Я	30*100	11,47	12,14	26,06	261,78		0,07	0,10	0,88	2,04				16,68	20,88	59,23	1,82
	14618	Компот из ягод	150	0,15	0,06	16,07	66,42		0,01	0,01	30,00	0,15				5,85	4,65	4,95	0,24
	12607	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72				18,60			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:	535	21,56	28,34	77,48	651,21	14,63	0,25	0,22	35,43	10,91				81,70	54,62	161,17	5,89

Уплотненный полдник (до 3 лет)

	15873	Пудинг из творога с молоком сгущ.Дружба	100*10	17,83	8,38	24,43	196,76	32,50	0,04	0,06	0,12	0,49				49,51	11,84	57,26	1,65
	15305	Чай без сахара	150	0,04	0,01	0,01	0,31												
	13880	Печенье Сахарное 13 гр (1 шт)	13	1,00	2,34	8,70	59,66												
	13304	Десерт фруктовый яблоко	100	0,40	0,40	9,60	44,40		0,03	0,02	10,00	0,03				16,00	9,00	11,00	2,20
		Итого:	373	19,27	11,13	42,84	391,33	32,50	0,07	0,08	10,12	0,52				65,51	20,84	68,26	4,05
		Итого:	1 395	49,42	53,56	177,27	1 349,17	113,49	0,49	0,54	46,21	11,97				360,66	127,12	459,76	11,24