

Согласовано _____

Согласовано _____

Директор ООО "Тамара"
Т.В. Солодичева

Циклическое меню Ясли 4-х разовое

на период с 05.05.2025г. по 07.05.2025

Сборник рецептов		Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества						
					Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)		
Понедельник																				
Завтрак 1 (до 3 лет)																				
3/2011 Делю прот	12811	Батон с маслом и сыром	205/5	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		
	15577	Каша молочная рисовая на сгущ.молоке с маслом	150/5	4,17	6,15	27,80	182,35	20,00	0,04	0,06	0,28	0,18			94,97	26,32	116,12	0,42		
	15345	Кофейный напиток растворимый на сгущ.молоке	150	1,51	2,19	4,60	45,76		0,02	0,04	0,28				88,76	9,52	64,12	0,06		
Итого:				335	8,89	14,04	42,54	331,77	63,26	0,09	0,13	0,60	0,23		233,61	40,22	219,24	0,77		
Завтрак 2 (до 3 лет)																				
	15439	Напиток сывороточный	150	0,05	0,05	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													
	14766	Суп с макаронными изделиями на кур. Бульоне	150	3,26	4,74	9,19	92,52	3,90	0,03	0,02	1,59	1,54								
ГТК	14934	Шницель Любительский (курица,говядина)	50	6,50	7,50	5,00	113,50								9,80	5,80	32,04	0,41		
	14671	Каша гречневая вязкая	100	3,08	3,34	13,89	97,94	14,00	0,10	0,05		0,23					0,06			
306/2014 Делю прот.	12864	Сок	150	0,75	0,15	15,15	64,95		0,02	0,02	3,00	0,15			5,78	46,51	73,33	1,63		
	14617	Хлеб пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,04		0,03	0,01		0,35			10,50	6,00	10,50	2,10		
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72			4,20	8,10	20,40	0,54		
Итого:				545	18,42	20,18	68,16	531,98	17,80	0,26	0,13	4,59	4,99		49,03	69,40	136,13	1,56		
Уплотненный полдник (до 3 лет)																				
	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		
	15514	Вареники с картофелем с маслом	125/5	0,04	7,11	34,86	203,55	0,02	0,00	0,01		0,05			1,20		1,50	0,01		
	14670	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	26,21								0,21			0,02		
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,36		0,05	0,02		0,46			5,00	10,80	27,20	0,72		
	15532	Пряники в ас. 27г.	27	1,39	1,49	20,20	90,61													
	13097	Десерт фруктовый яблоко	60	0,32	0,32	7,64	35,52		0,02	0,02	8,00	0,02			12,80	7,20	8,80	1,76		
Итого:				447	4,36	11,24	82,65	449,17	0,02	0,08	0,05	22,32	0,59		43,38	25,98	54,24	2,83		
Итого:				1 477	31,63	45,54	208,60	1 378,90	71,18	0,42	0,31	27,61	6,81		328,07	134,61	416,82	9,85		
Вторник																				
Завтрак 1 (до 3 лет)																				
3/2011 Делю прот	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		
	15508	Молочек порционный	20	0,27	0,02	1,45	7,08		0,01	0,01	1,05	0,27			5,67	7,98	11,55	0,15		
315 Делю прот	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		
Итого:				275	8,88	18,14	22,39	292,32	33,80	0,06	0,13	1,95	1,83		85,52	20,25	89,59	0,50		
401/2014 Делю прот.	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	0,63	0,20	0,46			190,96	21,56	141,68	0,15		
Обед (до 3 лет)																				
Табл 24/1998	13591	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		
	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		
	15570	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	1,96		
	14936	Картофель отварной	100	2,00	3,34	16,30	103,23		0,12	0,07	20,00	1,41			12,58	23,15	58,56	0,92		
	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		
ГТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42			14,10		20,40	1,17		
Итого:				535	20,73	14,79	53,49	429,88	28,42	0,36	0,27	39,20	13,46		122,82	59,88	190,29	5,65		
Уплотненный полдник (до 3 лет)																				
Табл 10/2494	13575	Помидор свежий	15	0,17	0,03	0,58	3,27		0,01	0,01	3,63	0,11			2,14	3,06	3,96	0,14		
ГТК	12633	Десерт фруктовый (яблоко)	60	0,24	0,24	5,86	26,64		0,02	0,01	6,00	0,12			9,50	5,40	6,60	1,32		
283/2014 Делю прот.	15848	Биточки рубленые	50	6,54	9,13	7,79	139,53	2,34	0,04	0,03	0,15	1,70			19,66	10,51	32,71	0,67		
314/2014 Делю прот.	1600	Каша пшеничная вязкая	100	2,67	3,79	16,65	111,37		0,07	0,02		1,55			9,72		0,07	1,14		
	14670	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	26,21								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		
ГТК	12881	Плюшка Московская	50	4,27	3,50	31,19	173,37	3,50	0,07	0,02		1,83			6,80	6,15	34,79	0,82		
Итого:				440	15,22	16,98	75,86	516,43	5,84	0,24	0,11	9,98	5,66		64,42	33,23	88,54	4,66		
Итого:				1 400	50,30	53,67	158,22	1 317,11	98,86	0,69	0,70	51,58	20,86		463,72	133,22	819,10	16,87		
Среда																				
Завтрак 1 (до 3 лет)																				
3/2011 Делю прот	12811	Батон с маслом и сыром	205/5	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		
	14632	Каша молочная геркулесовая жидкая с сахаром и маслом	150/5/6	4,18	7,09	18,05	152,72	35,84	0,10	0,14	1,03	0,29			105,66	30,53	122,26	0,66		
	14679	Каша с молоком	150	3,15	3,24	12,51	91,86	16,40	0,04	0,14	1,20				113,20	21,38	95,90	0,56		
Итого:				340	10,05	16,04	40,90	348,24	87,50	0,16	0,31	2,26	0,34		269,74	56,29	259,19	1,51		
Завтрак 2 (до 3 лет)																				
	15439	Напиток сывороточный	150	0,05	0,05	14,25	66,00													
Итого:				150	0,05	0,08	14,25	66,00												
Обед (до 3 лет)																				
Табл 24/1998	13892	Помидор свежий	20	0,22	0,04	0,76	4,28		0,01	0,01	5,00	0,14			2,80	4,00	5,20	0,16		
	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		
ГТК	14169	Плов из мяса свинины	30/100	11,22	16,37	27,37	301,71		0,04	0,02	1,35	1,78			14,00	23,75	64,91	0,54		
	15074	Компот из сливы	150	0,12	0,05	16,41	66,53		0,08	0,06	15,00	0,90			30,45	13,50	50,00	0,80		
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,36		0,05	0,02		0,46			5,80	10,80	27,20	0,72		
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72			18,80		20,40	1,56		
Итого:				510	19,97	22,78	75,21	588,79	6,00	0,31	0,19	49,60	23,49		107,49	63,04	182,90	4,57		
Уплотненный полдник (до 3 лет)																				
ГТК	12906	Десерт фруктовый (яблоко)	50	0,36	0,36	8,82	39,96		0,03	0,02	9,00	0,18			14,40	8,10	9,90	1,58		
	14940	Салат из моркови с сахаром	40	0,05	0,04	2,15	9,16		0,02	0,03	2,02	0,52			10,95	15,32	22,16	0,29		
	15806	Запеканка творожная с крошкой Дружба с молоком сгущенным	75/10	11,86	13,34	34,12	303,96	43,50	0,03	0,08	0,10	0,46			40,84	9,06	49,73	2,40		
	15305	Чай без сахара	150	0,04	0,01	0,01	0,31													
	15722	Печенье Овсяное	23	1,38	4,60	14,49	104,88													
Итого:				388	13,69	18,35	59,59	459,29	43,60	0,08	0,11	11,12	1,17		66,18	29,38	81,81	4,67		
Итого:				1 388	43,77	57,25	189,96	1 456,23	137,06	0,66	0,61	53,98	23,09		442,41	154,71	622,89	10,76		