

Согласовано \_\_\_\_\_

## Циклическое меню Ясли 4-х разовое

на период с 09.01.2025г. по 10.01.2025



| 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 (мг)              | I (мг) | Ca (мг) | Mg (мг) | P (мг) | Fe (мг) |
| Четверг                        |       |                                                      |         |                  |       |           |          |          |         |         |        |        |                      |        |         |         |        |         |
| Завтрак 1 (до 3 лет)           |       |                                                      |         |                  |       |           |          |          |         |         |        |        |                      |        |         |         |        |         |
| 3/2011 Дети преем              | 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   |                      | 40,88  | 4,39    | 40,00   | 0,30   |         |
|                                | 15367 | Каша молочная манная жидкая с сахаром и маслом       | 150/5/2 | 4,69             | 4,22  | 25,05     | 156,90   | 23,84    | 0,06    | 0,13    | 1,03   | 0,37   |                      | 101,10 | 15,29   | 91,68   | 0,34   |         |
|                                | 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   |         |
|                                |       | Итого:                                               | 337     | 10,67            | 13,17 | 47,90     | 352,41   | 75,50    | 0,13    | 0,30    | 2,26   | 0,42   |                      | 264,18 | 41,06   | 227,58  | 1,19   |         |
| Завтрак 2 (до 3 лет)           |       |                                                      |         |                  |       |           |          |          |         |         |        |        |                      |        |         |         |        |         |
| 3/9/2014 Дети преем            | 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   |         |
|                                |       | Итого:                                               | 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   |         |
| Обед (до 3 лет)                |       |                                                      |         |                  |       |           |          |          |         |         |        |        |                      |        |         |         |        |         |
| ТТК                            | 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   |         |
|                                | 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   |         |
|                                | 15832 | Котлета Сочная                                       | 50      | 7,50             | 10,97 | 2,50      | 138,73   |          |         |         |        | 1,55   |                      |        |         | 0,07    |        |         |
|                                | 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   |         |
|                                | 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   |         |
|                                | 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:  | 545              | 18,94 | 21,89     | 71,27    | 657,85   | 17,90   | 0,26    | 0,13   | 61,91  | 6,87                 |        | 69,17   | 75,97   | 148,53 | 4,75    |
|                                |       |                                                      | Итого:  | 545              | 18,94 | 21,89     | 71,27    | 657,85   | 17,90   | 0,26    | 0,13   | 61,91  | 6,87                 |        | 69,17   | 75,97   | 148,53 | 4,75    |
| Уплотненный полдник (до 3 лет) |       |                                                      |         |                  |       |           |          |          |         |         |        |        |                      |        |         |         |        |         |
| ТТК                            | 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    | 1,98   |         |
|                                | 15535 | Икра кабачковая (консерв)                            | 40      | 0,80             | 3,74  | 3,23      | 49,77    |          |         |         |        |        |                      |        |         |         |        |         |
|                                | 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   |         |
|                                | 15439 | Напиток сыровоточный                                 | 150     | 0,05             | 0,08  | 14,25     | 69,00    |          |         |         |        |        |                      |        |         |         |        |         |
|                                | 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:  | 477              | 10,84 | 13,66     | 95,05    | 654,62   | 0,02    | 0,03    | 0,04   | 9,90   | 0,85                 |        | 19,80   | 16,20   | 31,80  | 2,53    |
|                                |       |                                                      | Итого:  | 1 509            | 41,10 | 48,87     | 229,38   | 1 529,83 | 0,02    | 0,03    | 0,04   | 9,90   | 0,85                 |        | 19,80   | 16,20   | 31,80  | 2,53    |
| Пятница                        |       |                                                      |         |                  |       |           |          |          |         |         |        |        |                      |        |         |         |        |         |
| Завтрак 1 (до 3 лет)           |       |                                                      |         |                  |       |           |          |          |         |         |        |        |                      |        |         |         |        |         |
| 3/2011 Дети преем              | 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   |                      | 40,88  | 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 | 35,57   | 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  | 8,44    | 41,40   | 0,07   |         |
|                                |       | Итого:                                               | 337     | 9,72             | 12,04 | 48,01     | 339,28   | 65,58    | 0,20    | 0,22    | 1,62   | 0,16   |                      | 206,21 | 48,40   | 220,24  | 1,28   |         |
| Завтрак 2 (до 3 лет)           |       |                                                      |         |                  |       |           |          |          |         |         |        |        |                      |        |         |         |        |         |
| 4/01/2014 Дети преем           | 12810 | Кефир                                                | 150     | 4,47             | 3,85  | 6,16      | 77,15    | 30,80    | 0,06    | 0,26    | 1,08   |        |                      | 1,85   | 21,56   | 138,60  | 0,15   |         |
|                                |       | Итого:                                               | 150     | 4,47             | 3,85  | 6,16      | 77,15    | 30,80    | 0,06    | 0,26    | 1,08   |        |                      | 1,85   | 21,56   | 138,60  | 0,15   |         |
| Обед (до 3 лет)                |       |                                                      |         |                  |       |           |          |          |         |         |        |        |                      |        |         |         |        |         |
| 33/2011 Дети преем             | 15236 | Витаминный стол С (лук, чеснок)                      | 5       | 0,21             | 0,02  | 1,01      | 5,05     |          | 0,00    | 0,00    | 0,58   | 0,17   |                      | 5,54   | 1,19    | 4,30    | 0,08   |         |
|                                | 12801 | Салат из свеклы                                      | 40      | 0,60             | 2,44  | 3,52      | 38,42    |          | 0,01    | 0,02    | 4,00   | 1,11   |                      | 14,60  | 8,80    | 17,25   | 0,58   |         |
| 28/2/2014 Дети преем           | 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  | 18,99   | 55,59   | 0,77   |         |
|                                | 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   |         |
|                                | 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   |         |
|                                | 14809 | Компот из сухофруктов                                | 150     |                  |       | 5,99      | 23,95    |          |         |         |        |        |                      | 0,18   |         |         | 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   |         |
|                                |       |                                                      | Итого:  | 550              | 17,53 | 21,23     | 61,44    | 506,93   | 25,50   | 0,32    | 0,23   | 41,27  | 21,77                |        | 131,05  | 67,69   | 195,86 | 5,00    |
|                                |       |                                                      | Итого:  | 550              | 17,53 | 21,23     | 61,44    | 506,93   | 25,50   | 0,32    | 0,23   | 41,27  | 21,77                |        | 131,05  | 67,69   | 195,86 | 5,00    |
|                                |       |                                                      | Итого:  | 550              | 17,53 | 21,23     | 61,44    | 506,93   | 25,50   | 0,32    | 0,23   | 41,27  | 21,77                |        | 131,05  | 67,69   | 195,86 | 5,00    |
| Уплотненный полдник (до 3 лет) |       |                                                      |         |                  |       |           |          |          |         |         |        |        |                      |        |         |         |        |         |
| 41/2011 Дети преем             | 13783 | Салат из моркови с сахаром                           | 40      | 0,50             | 0,04  | 4,65      | 20,92    |          | 0,02    | 0,03    | 1,92   | 0,15   |                      | 10,43  | 14,59   | 21,12   | 0,27   |         |
|                                | 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   |         |
|                                | 15756 | Сырники классические со густым 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     |          |         |         |        |        |                      |        |         |         |        |         |
|                                | 14019 | Крендель сахарный                                    | 30      | 2,43             | 4,37  | 18,75     | 124,00   | 6,90     | 0,03    | 0,03    | 0,08   | 1,90   |                      | 12,43  | 3,83    | 24,30   | 0,81   |         |
|                                |       | Итого:                                               | 410     | 16,90            | 14,91 | 73,48     | 495,70   | 6,90     | 0,09    | 0,10    | 9,20   | 3,75   |                      | 96,19  | 31,66   | 100,00  | 2,67   |         |
|                                |       | Итого:                                               | 1 447   | 48,61            | 52,03 | 189,09    | 1 419,06 | 128,78   | 0,87    | 0,82    | 53,16  | 25,68  |                      | 435,30 | 167,30  | 654,69  | 9,11   |         |