

Цикличное меню Ясли 4-х разовое

на период с 09.12.2024г. по 13.12.2024

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральная составляющая						
				Белки	Жиры	Угле- ды	Ккал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)		
Понедельник																			
Завтрак 1 (до 3 лет)																			
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		
	15048	Каша молочная манная жидкая с печеньем	150	3,50	4,15	14,59	134,68	24,20	0,05	0,13	1,05	0,19		103,65	13,54	83,60	0,23		
	14833	Кофейный напиток с молоком	150	2,30	2,40	12,23	79,74	15,00	0,03	0,11	0,98			99,21	10,50	67,50	0,10		
Итого:				330	8,52	12,27	317,08	72,46	0,10	0,27	2,06	0,24		241,74	28,42	167,10	0,63		
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)																			
	15236	Витаминный стол С (пук,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		
	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		
	14811	Рассольник ленинградский на кур.бульоне	150	4,04	5,50	10,33	106,95	5,63	0,08	0,06	10,54	1,46		21,34	19,32	68,64	0,85		
ТТК	15832	Котлета Сочная	50	7,50	10,97	2,50	138,73					1,55					0,07		
	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		
	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		
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	58,43		0,05	0,02		0,42		14,10			1,17		
Итого:				545	19,65	24,67	67,39	58,87	5,63	0,26	0,16	13,37	7,73	67,68	47,60	146,34	3,69		
Уплотненный полдник (до 3 лет)																			
20/14 Дели плюс	12815	Салат из свежей капусты	40	0,62	2,03	3,78	35,81		0,01	0,02	14,42	15,12		19,25	6,75	12,64	0,25		
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		
	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	127,60		0,15	0,09	24,80	1,72		14,98	28,67	72,52	1,14		
36/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92							0,30			0,03		
	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		
	14868	Сушка 2шт		0,97	0,99	7,26	41,83												
Итого:				475	11,99	16,65	61,16	441,65	19,50	0,26	0,18	49,75	18,73		77,32	67,98	163,97	5,62	
Итого:				1 500	40,20	53,46	179,87	1 394,45	97,59	0,61	0,60	65,18	26,68		388,74	134,81	491,41	9,84	
Вторник																			
Завтрак 1 (до 3 лет)																			
3/2011 Дели принт	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		
	15507	Морковь порционная	25	0,33	0,03	1,73	8,43		0,02	0,02	1,25	0,10		6,75	9,50	13,75	0,18		
215 Дели принт	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		
	15537	Повидло порционное С	10	0,04		6,57	26,42		0,00	0,00		0,05		1,41	0,71	0,91	0,13		
	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:				290	9,97	18,14	29,23	329,09	33,80	0,07	0,14	2,15	1,71		98,01	22,58	91,70	0,66	
Завтрак 2 (до 3 лет)																			
40/12014 Дели плюс	12821	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 Дели принт	12801	Салат из свеклы	40	0,60	2,44	3,52	38,42		0,01	0,02	4,00	1,11		14,80	6,80	17,25	0,56		
	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		
	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	1,95		
472/98	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		
	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		
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72		18,80			1,56		
Итого:				565	21,66	17,10	56,31	468,40	44,98	0,37	0,31	45,43	21,21		161,02	63,47	192,81	6,29	
Уплотненный полдник (до 3 лет)																			
22/11 Дели принт	13978	Салат из картофеля с соевыми огурцами Я	40	0,58	2,09	3,66	35,79		0,03	0,02	4,65	0,96		8,11	9,24	18,83	0,31		
28/2014 Дели принт	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		
	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			0,02		
	14617	Хлеб пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,04		0,03	0,01		0,35		4,20	6,10	20,40	0,54		
М 68/1996	10555	Пирожок с яблоками	50	3,25	1,54	25,29	128,02	4,70	0,06	0,90	1,99	2,89	2,89	10,84	6,74	30,22	0,83		
Итого:				405	14,78	16,31	64,41	483,52	21,04	0,28	1,01	6,79	6,12	2,89	0,45	48,80	83,09	175,48	4,00
Итого:				1 410	50,78	55,40	156,42	1 327,39	120,62	0,72	1,66	54,83	29,04	2,89	0,45	498,80	190,70	601,67	11,11
Среда																			
Завтрак 1 (до 3 лет)																			
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		
	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		
	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	10,58	13,18	52,73	371,85	74,78	0,13	0,31	2,21	0,07		261,90	36,44	204,84	1,77	
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)																			
	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		
ТТК	14169	Плов из мяса свинины	30/100	11,22	16,37	27,37	301,71		0,04	0,02	1,35	1,76		14,00	23,75	64,91	0,54		
	14631	Компот из яблок	150	0,14	0,14	9,32	39,05		0,01	0,01	3,40	0,07		5,82	3,08	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		
	12784	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:				530	19,96	24,08	74,55	584,81	3,90	0,21	0,11	20,66	6,61		77,39	51,38	144,63	4,32	
Уплотненный полдник (до 3 лет)																			
41/2011 Дели принт	13783	Салат из моркови с сахаром	40	0,50	0,04	4,85	20,92		0,02	0,03	1,92	0,15		10,43	14,59	21,12	0,27		
	15874	Пудинг из творога с молоком сгущ. Дружба	75/10	13,37	6,28	147,92	147,92	24,30	0,03	0,05	0,11	0,38		45,16	9,75	48,73	1,39		
	15305	Чай без сахара	150	0,04	0,01	0,01	0,31												
	13651	Вафли в ас 18 г.	103	1,03	5,22	11,16	65,72												
	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:				375	14,32	9,74	162,39	309,27	24,30	0,08	0,09	12,03	0,56		71,68	33,38	88,85	3,86	
Итого:				1 392	44,91	44,09	303,92	1 341,93	102,98	0,43	0,51	34,91	7,24		410,88	121,17	436,32	9,85	
Четверга																			
Завтрак 1 (до 3 лет)																			
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		
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		
	14628	Суп молочный с пшеном	150	4,44	4,84	14,13	117,87	27,00	0,09	0,16	1,37	0,05		129,97	24,68	122,98	0,44		
	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:				400	6,77	12,31	40,49	307,78	69,46	0,16	0,27	9,00	0,24		248,46	41,80	212,08	2,35	
Завтрак 2 (до 3 лет)																			
40/12014 Дели плюс	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)																			
	15236	Витаминный стол С (пук,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		
	15068	Борщ с картофелем на кур.бульоне																	

Завтрак 1 (до 3 лет)

2/2011 Дети принт	12797	Батон с маслом	20/5	1,54	4,21	10,35	65,39	20,00	0,02	0,01		0,05		5,00	2,60	14,50	0,25
	15365	Каша молочная геркулесовая жидкая с сахаром и маслом	150/5/2	4,48	6,83	23,10	171,79	23,90	0,14	0,14	1,03	0,39		108,15	40,94	147,94	0,93
	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	87,50	0,10
Итого:			332	8,32	13,44	45,68	336,92	58,90	0,19	0,27	2,01	0,44		203,36	84,04	229,94	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)

33/2011 Дети 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
	14895	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	150	4,46	5,82	8,43	104,03	6,50	0,06	0,05	12,92	9,96		33,19	16,54	71,35	0,79
	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
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72		18,60			1,56
	15844	Азу из говядины Я	30/100	10,60	11,89	12,89	200,95		0,12	0,12	14,29	1,91		22,95	18,37	47,83	2,10
Итого:			530	20,24	20,97	66,22	534,55	6,80	0,39	0,39	46,21	17,56		125,79	68,01	193,63	6,53

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
	15866	Запеканка творожная с крошкой Дружба с молоком сгущенным	75/10	11,86	13,34	34,12	303,98	43,50	0,03	0,06	0,10	0,46		40,64	5,95	49,73	2,40
	14870	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21							0,21			0,02
	15387	Печенье Сахарное	20	1,50	1,96	14,88	83,16										
	13097	Десерт фруктовый яблоко	80	0,32	0,32	7,84	35,52		0,02	0,02	6,00	0,02		12,80	7,20	8,60	1,76
Итого:			375	14,16	15,71	67,41	467,62	43,50	0,07	0,10	10,74	0,63		63,78	25,58	76,28	4,64
Итого:			1 357	42,76	50,19	193,55	1 405,08	109,00	0,65	0,67	68,96	18,13		382,93	147,63	499,85	12,44