

Согласовано _____

Согласовано
Директор ООО «АМИК»

Т.В. Солоднёва /

Циклическое меню Ясли 4-х разовое

на период с 10.02.2025г. по 14.02.2025

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 Дели принт	12811	Батон с маслом и сыром	20/5	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	0,05	0,19			108,65	13,54	53,50	0,23	
	14633	Кофейный напиток с молоком	150	2,30	2,40	12,23	79,74	15,00	0,03	0,11	0,98				90,21	16,50	87,50	0,10	
			Итого:	330	8,52	12,27	317,08	72,46	0,10	0,27	2,05	0,24			243,74	28,43	191,10	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 (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	
	14060	Икра морковная	40	0,72	2,04	4,08	37,58		0,03	0,03	2,27	1,03			11,82	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	0,08	10,54	1,46			21,34	19,32	66,64	0,85	
ТТК	14934	Шницель Любительский (курица,говядина)	50	6,50	7,50	5,00	113,50											0,06	
	15234	Макаронн 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	
	15074	Компот из сливы	150	0,12	0,05	16,41	66,53		0,09	0,08	15,00	0,90			30,45	13,50	30,00	0,80	
	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:	555	19,45	21,27	84,20	696,03	5,63	0,37	0,21	28,37	9,37		102,65	61,10	176,33	4,77	
Уютный полдник (до 3 лет)																			
20/14 Дели принт	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	
	13319	Десерт фруктовый (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,84		0,03	0,02	11,00	0,22			17,60	9,90	12,10	2,42	
	14745	Котлета рубленая Сочная	60	5,89	5,41	19,21	149,07	3,20	0,05	0,04	0,21	1,34			26,89	13,05	41,43	0,82	
	14936	Картофель отварной	100	2,00	3,34	16,30	103,23		0,12	0,07	20,00	1,41			12,58	23,15	58,58	0,92	
	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	
	13651	Вафли в асс 18 г.	15	1,03	5,22	11,16	95,72												
			Итого:	475	17,06	18,20	63,63	467,02	3,20	0,25	0,16	45,63	18,43		80,52	60,96	145,15	4,95	
			Итого:	1 510	45,07	51,82	199,24	1 457,13	81,29	0,72	0,64	76,06	28,04		426,91	150,48	612,68	10,34	
Вторник																			
Завтрак 1 (до 3 лет)																			
2/2011 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	Морожен 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	
21/5 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	8,97	18,14	29,23	320,99	33,89	0,07	0,14	2,15	1,71		98,01	22,58	91,70	0,65	
Завтрак 2 (до 3 лет)																			
401/2014 Дели принт	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	8,80	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	
472/96	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	
	14618	Компот из ягод	150	0,15	0,06	16,07	65,42		0,01	0,01	30,00	0,15			5,85	4,65	4,95	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:	565	21,60	17,15	67,63	598,88	44,98	0,37	0,31	70,63	21,34		161,92	66,68	197,49	6,44	
Уютный полдник (до 3 лет)																			
22/11 Дели принт	13976	Салат из картофеля с соевыми огурцами Я	40	0,58	2,09	3,66	35,79		0,03	0,02	4,65	0,90			8,11	9,24	16,83	0,31	
	15818	Биточки рубленые	60	7,81	10,90	9,44	167,11	2,80	0,05	0,04	0,16	2,05			23,75	12,73	39,51	0,81	
	14868	Каша гречневая вязкая	110	3,39	3,67	15,28	107,74	15,40	0,12	0,06		0,25			7,23	53,41	80,84	1,80	
	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	
№ 687/1996	10555	Пирожок с яблоками	50	3,25	1,54	25,29	128,02	4,70	0,06	0,90	1,99	2,89	0,45		10,84	6,74	30,22	0,63	
			Итого:	425	16,38	18,41	67,44	600,95	22,80	0,28	1,93	6,82	6,49	2,89	0,45	54,34	90,21	199,80	4,31
			Итого:	1 430	52,40	57,55	170,17	1 408,26	132,48	0,74	1,67	80,06	29,63	2,89	0,45	605,24	201,63	620,67	11,67
Среда																			
Завтрак 1 (до 3 лет)																			
3/2011 Дели принт	12811	Батон с маслом и сыром	20/5	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	95,50	0,56	
			Итого:	337	10,58	13,18	372,75	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	5,60	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	3,06	3,74	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			1,56	
			Итого:	525	19,53	24,02	72,29	593,46	3,90	0,20	0,11	20,66	6,49		75,99	49,69	137,83	4,14	
Уютный полдник (до 3 лет)																			
41/2011 Дели принт	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	
	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	1,85	
	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												
	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:	423	20,15	43,33	367,37	32,50	0,09	0,11	12,04	0,67			75,84	35,43	89,38	4,33	
			Итого:	1 435	50,31	50,71	192,65	1 388,59	111,18	0,42	0,62	34,92	7,23		413,83	120,56	432,05	10,24	
Четверг																			
Завтрак 1 (до 3 лет)																			
3/2011 Дели принт	12811	Батон с маслом и сыром	20/5	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	
ТТК	12833	Десерт фруктовый (яблоко)	60	0,24	0,24	5,88	26,64		0,02	0,01	6,00	0,12			9,60	5,40	6,60	1,32	
	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:	390	8,73	12,27	39,61	303,34	69,46	0,15	0,27	8,00	0,22		244,86	49,90	210,88	2,13	
Завтрак 2 (до 3 лет)																			
401/2014 Дели принт	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										

Завтрак 1 (до 3 лет)

3/2011 Дети проект	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			48,88	4,39	40,00	0,30
	15365	Каша молочная геркулесовая жидкая с сахаром и маслом	150/5/2	4,48	6,83	23,10	171,79	23,80	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	67,50	0,10
Итого:			337	8,50	14,94	45,68	355,19	72,16	0,19	0,28	2,04	0,44			248,24	85,82	255,44	1,33

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)

	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 Дети проект	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	4,48	5,82	8,43	104,03	6,60	0,05	0,05	12,92	9,96			33,19	16,54	71,35	0,79
	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
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,28	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46			5,60	10,80	27,20	0,72
	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	47,63	2,10
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42			14,10			1,17
Итого:			525	19,76	20,93	62,19	476,20	6,60	0,29	0,24	36,67	14,66			101,13	87,14	168,19	6,49

Уплотненный полдник (до 3 лет)

	14118	Салат из моркови с яблоками	40	0,44	0,06	3,58	16,75		0,02	0,02	2,64	0,14			9,93	12,42	17,75	0,46
	15868	Залепанка творожная с крошкой Дружба с молоком сгущенным	100/10	14,72	7,19	33,99	259,55	58,00	0,04	0,08	0,10	0,54			43,78	6,79	58,60	3,19
	14670	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	8,00	0,02			12,80	7,20	8,80	1,76
Итого:			400	17,02	9,56	67,28	423,19	58,00	0,08	0,12	10,74	0,71			66,72	26,42	85,16	5,43
Итого:			1 412	46,32	45,41	179,40	1 319,58	136,76	0,66	0,64	49,35	15,21			416,09	139,38	608,78	12,25