

Циклическое меню Ясли 4-х разовое

на период с 18.11.2024г. по 22.11.2024

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 (мкг)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)															
Понедельник																																	
Завтрак 1 (до 3 лет)																																	
3/2011 Дети 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															
	15374	Каша молочная Дружба жидкая с сахаром и маслом	150/5/2	3,42	4,08	15,88	114,02	22,60	0,07	0,12	0,05	0,07			92,15	18,33	23,08	0,36															
	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:				332	7,47	11,28	35,37	272,85	65,06	0,11	0,21	1,58	0,12		197,44	39,38	174,45	0,73															
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)																																	
22/11 Дети ПРИНТ	13976	Салат из картофеля с соевыми огурцами Я	40	0,58	2,09	3,66	35,79		0,03	0,02	4,65	0,96			6,11	9,24	18,83	0,31															
	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															
	15494	Пельмени отварные "МясБери" с курицей, с маслом	150	20,21	13,70	34,40	341,74	8,00	0,00	0,00		0,02			4,16	0,22	1,35	0,03															
	14618	Компот из ягод	150	0,15	0,06	16,07	65,42		0,01	0,01	30,00	0,19			5,85	4,65	4,95	0,24															
	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	59,43		0,05	0,02		0,42			14,10			1,17															
Итого:				535	28,25	21,97	78,56	624,87	14,08	0,13	63,80	17,60			72,26	39,29	101,12	3,07															
Уплотненный полдник (до 3 лет)																																	
ТТК	12833	Десерт фруктовый (яблоко)	60	0,24	0,24	5,88	26,64		0,02	0,01	6,00	0,12			9,80	5,40	6,60	1,32															
	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															
	15854	Котлета рубленая (говядина, птица)	50	6,54	9,13	7,79	139,53	2,34	0,04	0,03	0,15	1,70			20,40	10,56	32,86	0,68															
	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															
	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															
	13983	Булочка Веснушка	30	2,77	2,25	18,27	104,35	3,37	0,04	0,03	0,11	1,04			16,33	5,21	29,01	0,48															
Итого:				445	13,77	17,21	65,73	472,89	6,71	0,27	6,15	4,67			86,89	60,41	164,20	4,27															
Итого:				1 462	49,54	50,54	193,90	1 436,72	84,77	0,55	0,50	95,07	22,29		356,58	129,97	439,79	8,07															
Вторник																																	
Завтрак 1 (до 3 лет)																																	
2/2011 Дети 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															
215 Дети 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															
	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															
	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:				335	10,89	19,37	31,87	245,33	39,69	0,18	9,27	1,58			137,45	23,63	111,84	2,14															
Завтрак 2 (до 3 лет)																																	
	15319	Ряженка	130	3,89	3,35	5,63	68,21	26,80	0,03	0,17	0,40				166,16	18,76	123,28	0,13															
Итого:				130	3,89	3,35	5,63	68,21	0,03	0,17	0,40				166,16	18,76	123,28	0,13															
Обед (до 3 лет)																																	
	13874	Салат Здоровье	40	0,70	7,34	2,77	79,94		0,02	0,02	3,05	3,33			11,35	10,23	19,84	0,36															
	14895	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	150	4,48	5,82	6,43	104,03	6,60	0,05	0,05	12,92	9,96			33,19	16,54	71,35	0,79															
	15216	Пудинг рыбный запеченный	60	11,57	4,60	3,84	103,08	14,03	0,02	0,03	0,09	1,30			13,38	5,04	23,54	1,25															
472/98	12841	Картофельное пюре	100	2,20	3,39	14,72	86,15	17,16	0,11	0,09	17,31	0,12			32,03	22,10	65,61	0,82															
	14631	Компот из яблок	150	0,14	0,14	9,32	39,05		0,01	0,01	3,40	0,07			5,62	3,06	3,74	0,77															
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72			18,80			1,58															
	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	23,89	22,00	61,79	537,52	37,79	0,32	0,24	36,78	17,84		118,57	65,07	204,47	6,08															
Уплотненный полдник (до 3 лет)																																	
258/14 Дети принт	360	Икра кабачковая (консервы)	30	0,60	2,80	2,43	37,32																										
	15849	Голубцы ленивые из говядины с рисом	60	4,11	5,68	4,34	84,89	5,00	0,02	0,03	16,70	17,12			20,37	8,20	22,44	0,79															
	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															
	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 ас 18 г.	15	1,03	5,22	11,16	85,72																										
Итого:				360	16,67	20,91	45,02	416,42	5,08	0,11	0,05	16,70	20,21		35,27	22,14	74,22	1,92															
Итого:				1 380	54,53	65,63	144,30	1 366,47	109,19	0,54	0,64	63,14	39,64		467,45	129,60	613,91	10,28															
Среда																																	
Завтрак 1 (до 3 лет)																																	
3/2011 Дети 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															
	15363	Каша молочная ячневая жидкая с сахаром и маслом	150/5/2	3,66	4,01	18,29	123,86	22,78	0,07	0,13	0,06	0,25			102,29	17,90	118,70	0,37															
	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															

Завтрак 2 (до 3 лет)

15439	Напиток сыровоточный	150	0,06	0,08	14,25	66,00													
Итого: 150			0,06	0,08	14,25	66,00													

Обед (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		
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			27,82	24,70	76,12	1,47		
15852	Запеканка картофельная с говядиной С	150	9,79	13,48	26,11	264,93	1,06	0,18	0,10	29,71	2,88			18,40	35,74	92,73	1,47		
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		
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		
12646	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42			14,10			1,17		
Итого: 535			19,87	19,34	78,62	559,99	6,31	0,85	0,29	66,39	6,84			106,10	80,80	238,10	5,80		

Уплотненный полдник (до 3 лет)

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		
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		
15421	Вареники ленивые отварные с молоком сгущ.	100/20	20,10	4,81	27,29	232,65	14,25	0,03	0,06	0,20	0,20			70,72	9,35	66,77	1,62		
15305	Чай без сахара	150	0,04	0,01	0,01	0,31													
15387	Печенье Сахарное	20	1,50	1,96	14,88	83,16													
Итого: 400			22,42	7,10	83,69	388,32	14,25	0,08	0,10	9,12	0,49			92,35	30,24	85,59	3,44		
Итого: 1 417			49,91	36,42	193,92	1 311,20	72,88	0,74	0,61	67,10	6,60			356,68	140,76	458,53	10,47		