



Циклическое меню Ясли 4-х разовое

на период с 20.01.2025г. по 24.01.2025г.

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)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)
Понедельник																	
Завтрак 1 (до 3 лет)																	
22011 Дели прinkt	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					
	15374	Каша молочная Дружба жидкая с сахаром и маслом	150/2	3,42	4,09	15,88	114,02	22,60	0,07	0,12	0,99	0,07	49,88	4,39	40,00	0,30	
	14630	Чай с молоком	150	1,33	1,47	9,15	58,18	9,20	0,02	0,07	0,60		82,16	19,53	93,08	0,36	
		Итого:	332	7,47	11,28	35,37	277,85	65,06	0,11	0,21	1,58	0,12	55,41	6,44	41,40	0,07	
Завтрак 2 (до 3 лет)																	
	15439	Напиток сывороточный	150	0,05	0,08	14,25	66,00						197,44	39,36	174,48	0,73	
		Итого:	150	0,05	0,08	14,25	66,00										
Обед (до 3 лет)																	
22111 Дели прinkt	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					
	14790	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	150	3,97	5,54	9,71	88,56	6,00	0,05	0,06	19,25	15,61	8,11	9,24	18,83	0,31	
70396	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	35,84	16,99	55,59	0,77	
	12819	Кисель из ягод	150	0,17	0,07	9,47	39,14		0,00	0,01			4,16	0,22	1,35	0,03	
	14617	Хлеб пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,04		0,03	0,01			6,38	5,15	5,75	0,24	
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02			4,20	6,10	20,40	0,54	
		Итого:	535	28,26	21,88	71,98	598,70	14,00	0,18	0,12	17,16	17,46	14,10	14,10	39,70	101,82	3,07
Улотненный полдник (до 3 лет)																	
ТТК	12833	Десерт фруктовый (яблоко)	60	0,24	0,24	5,88	28,64						72,76	39,70	101,82	3,07	
	15391	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,89	2,05	3,72	36,90		0,02	0,01	6,00	0,12	9,60	5,40	6,60	1,32	
282/2011	15827	Котлета рубленая (говядина,птица)	60	7,81	10,80	9,44	106,21	2,80	0,05	0,04	0,18	2,01	23,57	7,98	16,74	0,32	
	14936	Картофель отварной	100	2,00	3,34	16,30	103,23		0,12	0,07	20,00	1,41	37,00	13,52	42,21	0,92	
	14670	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21						12,58	23,15	58,58	0,92	
	14617	Хлеб пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,04		0,03	0,01			0,21			0,02	
ТТК	12795	Булочка десертная (повидло)	50	3,61	4,59	30,77	179,64	9,80	0,05	0,05	0,16	2,03	4,20	8,10	20,40	0,54	
		Итого:	475	16,68	21,23	78,87	574,88	12,70	0,29	0,19	40,68	5,87	24,06	7,20	41,07	1,26	
		Итого:	1 492	51,87	54,56	201,45	1 512,42	91,76	0,87	0,62	99,34	23,55	111,21	65,36	185,61	5,29	
Вторник																	
Завтрак 1 (до 3 лет)																	
22011 Дели прinkt	12797	Батон с маслом	205	1,54	4,21	10,35	65,39	20,00	0,02	0,01		0,05	5,00	2,60	14,50	0,25	
	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	
	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	85,90	0,56	
	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	11,74	20,21	32,16	357,45	43,00	0,09	0,20	9,50	1,58	160,44	34,51	140,34	2,60	
401/2014 Дели прinkt	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)																	
	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	
	14099	Салат Бурячок	40	0,83	2,50	4,00	41,74		0,00	0,02	4,80	1,12	12,86	8,83	20,08	0,68	
	14895	Суп крестьянский с крупной на курином бульоне	150	4,48	5,82	9,84	104,03	6,80	0,05	0,05	12,92	9,96	33,19	16,54	71,35	0,79	
	15218	Пудинг рыбный запеченый	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	
	14824	Картофельные пюре	110	2,41	3,72	16,19	107,83	18,88	0,12	0,10	19,03	0,13	35,23	24,30	72,14	0,90	
	14631	Компот из яблoк	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	15,02	79,24		0,07	0,03			18,80	3,74	17,40	0,54	
	14617	Хлеб пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,04		0,03	0,01			4,20	6,10	20,40	0,54	
		Итого:	570	23,65	17,61	65,49	614,16	39,61	0,34	0,25	40,78	16,82	128,82	67,06	215,65	6,52	
Улотненный полдник (до 3 лет)																	
15535	15535	Икра кабачковая (консерв)	40	0,80	3,74	3,23	49,77						20,37	8,20	22,44	0,79	
208/14 Дели прinkt	15849	Галушки ленивые из говядины с рисом	60	4,11	5,68	4,34	84,89	5,00	0,02	0,03	16,70	17,12	10,70	5,84	31,38	0,59	
	15234	Макаронны отварные А Я	100/5	3,85	5,45	24,68	153,15		0,06	0,01		2,75	20,37	8,20	22,44	0,79	
	15305	Чай без сахара	150	0,04	0,01	0,01	0,31						10,70	5,84	31,38	0,59	
	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	
	13651	Вафли в асс 18 г.	1,03	5,22	11,16	95,72							5,60	10,80	27,20	0,72	
		Итого:	375	16,66	24,18	50,34	439,72	5,90	0,12	0,06	16,70	20,33	36,67	34,84	81,02	2,10	
		Итого:	1 430	59,41	65,75	154,44	1 389,19	118,31	0,89	0,71	67,45	37,73	316,89	147,87	578,58	11,38	
Среда																	
Завтрак 1 (до 3 лет)																	
32011 Дели прinkt	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	
	15383	Каша молочная ячневая жидкая с сахаром и маслом	150/5/2	3,66	4,01	18,29	123,86	22,76	0,07	0,13	0,96	0,25	102,29	17,90	118,70	0,37	
	14630	Чай с молоком	150	1,33	1,47	9,15	58,18	9,20	0,02	0,07	0,60		55,41	6,44	41,40	0,07	
		Итого:	337	7,71	11,19	37,79	282,70	65,22	0,11	0,22	1,59	0,30	207,58	28,72	290,10	0,74	
15439	15439	Напиток сывороточный	150	0,05	0,08	14,25	66,00						197,44	39,36	174,48	0,73	
		Итого:	150	0,05	0,08	14,25	66,00										
Обед (до 3 лет)																	
33/2011 Дели прinkt	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	
	14676	Суп лапша домашняя на кур.бульоне	150	5,06	6,37	8,59	111,97	14,63	0,04	0,05	1,76	1,55	22,00	8,13	51,82	1,28	
	15857	Фрикадельки мясные	50	9,09	7,71	5,71	128,59						0,04				
137/2014 Дели прinkt	13981	Рагу из овощей	100/5	1,96	8,99	11,20	133,54	27,50	0,07	0,06	17,89	10,07	33,82	20,95	63,63	0,76	
	14788	Компот из слив	150	0,12	0,05	6,43	26,61		0,09	0,06	15,00	0,90	30,15	13,50	30,00	0,77	
	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	
ТТК	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42	14,10	10,80	20,40	0,54	
		Итого:	545	20,89	28,21	86,43	543,93	42,13	0,31	0,23	38,64	15,38	129,47	62,19	179,84	6,26	
Улотненный полдник (до 3 лет)																	
41/2011 Дели прinkt	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	
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	
	15867	Запеканка творожная с крошкой Дружба с молоком сгущенным	100/20	14,90	8,20												

