

Согласовано _____



Цикличное меню Ясли 4-х разовое

на период с 21.04.2025г. по 25.04.2025

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)	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
	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	91,65	0,34
	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	67,60	0,10	
		Итого:	337	9,71	12,33	47,62	340,29	72,10	0,12	0,27	2,04	0,42			241,19	30,18	199,18	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)																			
таб.24/1996	13691	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,26		0,01	0,00	1,40	0,02			3,40	2,80	6,00	0,10	
	14624	Суп из овощей кур бульоне	150	3,86	4,83	6,99	65,87	5,63	0,07	0,06	13,70	6,82			24,75	17,15	57,75	0,75	
ТТК	14934	Шницель Любительский (курица,говядина)	50	6,50	7,50	5,00	113,50											0,06	
	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	
	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	
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72			18,80			1,56	
		Итого:	530	18,48	18,56	76,18	545,58	5,63	0,33	0,18	30,10	13,55			92,30	47,39	145,58	4,33	
Уплотненный полдник (до 3 лет)																			
ТТК	12833	Десерт фруктовый (яблоко)	60	0,24	0,24	5,88	26,84		0,02	0,01	6,00	0,12			9,60	5,40	6,60	1,32	
таб.24/1996	13692	Помидор свежий	20	0,22	0,04	0,76	4,28		0,01	0,01	5,00	0,14			2,80	4,00	5,20	0,18	
ТТК	14169	Плов из мяса свинины	30/10/10	11,22	16,37	27,37	301,71		0,04	0,02	1,35	1,78			14,00	23,75	64,91	0,54	
	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	
489/2014 Дели принт	12853	Булочка домашняя	50	4,30	7,01	31,50	206,29	5,20	0,07	0,04	0,18	3,18			24,92	7,58	44,03	0,70	
		Итого:	425	17,31	23,87	79,28	601,17	5,20	0,17	0,10	12,53	5,55			55,73	48,83	141,13	3,30	
		Итого:	1 442	45,55	54,83	217,31	1 553,04	82,93	0,62	0,54	44,67	19,61			389,21	126,40	485,90	8,37	
Вторник																			
Завтрак 1 (до 3 лет)																			
	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	
	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	
	15614	Кулич Пасхальный	50	3,05	2,70	30,50	158,50												
		Итого:	280	11,11	16,61	41,10	358,36	13,80	0,03	0,10	0,90	1,51			84,85	9,77	62,54	0,10	
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)																			
таб.№24/94	13575	Помидор свежий	15	0,17	0,03	0,58	3,27		0,01	0,01	3,63	0,11			2,14	3,06	3,98	0,14	
	15939	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	150	3,83	5,52	7,30	94,21	6,00	0,04	0,05	11,64	6,62			31,89	17,59	55,80	0,91	
	14850	Мякоть цыпленка тушенная в сметанном соусе	40/40	5,34	4,90	14,78	124,58	10,00	0,01	0,01	0,04	0,08			10,52	1,45	8,52	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	
	14831	Напиток лимонный	150	0,11	0,01	5,35	21,94		0,00	0,00	4,80	0,02			4,95	1,44	0,25	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	
	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42			14,10			1,17	
		Итого:	540	16,87	14,38	69,62	435,41	30,80	0,26	0,16	20,31	8,02			73,57	80,15	162,70	4,54	
Уплотненный полдник (до 3 лет)																			
ТТК	12833	Десерт фруктовый (яблоко)	60	0,24	0,24	5,88	26,84		0,02	0,01	6,00	0,12			9,60	5,40	6,60	1,32	
	15239	Котлета рыбная Любительская С (навага)	60	12,23	3,77	3,54	97,05	32,90	0,02	0,06	1,13	1,02			6,92	8,08	25,55	0,36	
	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	
	13880	Печенье Сахарное 13 гр (1 шт)	13	1,00	2,34	8,70	99,86												
		Итого:	398	16,80	9,89	48,19	349,63	32,90	0,19	0,16	27,13	2,89			35,60	44,74	111,13	3,18	
		Итого:	1 368	48,25	44,74	195,38	1 221,17	107,60	0,51	0,62	48,80	12,41			384,89	166,22	478,65	7,98	
Среда																			
Завтрак 1 (до 3 лет)																			
3/2011 Дели принт	12787	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	
	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	0,96	0,25			102,29	17,90	118,70	0,37	
	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:	332	6,35	11,46	41,16	301,11	61,16	0,13	0,28	2,16	0,30			220,49	41,89	229,10	1,18	
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)																			
Таблица	10193	Огурец свежий порционный	15	0,11	0,02	0,29	1,78		0,00	0,00	1,07	0,02			2,60	2,14	4,59	0,08	
	14676	Суп ладша 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	6,13	51,82	1,28	
	13049	Биточки рубленые из говядины	50	6,52	9,09	7,88	139,41	2,34	0,04	0,03	0,15	1,71			19,72	10,62	32,08	0,68	
	15516	Капуста свежая тушенная	100	2,38	3,64	9,97	82,19		0,04	0,05	54,78	55,87			63,67	21,03	42,67	0,82	
	14618	Компот из ягод	150	0,15	0,06	16,07	66,42		0,01	0,01	30,00	0,15			5,85	4,05	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:	510	17,55	19,77	61,52	494,24	16,97	0,22	0,18	87,76	60,06			132,14	54,67	167,41	4,81	
Уплотненный полдник (до 3 лет)																			
ТТК	12833	Десерт фруктовый (яблоко)	60	0,24	0,24	5,88	26,84		0,02	0,01	6,00	0,12			9,60	5,40	6,60	1,32	
	15772	Салат из моркови с яблоками	40	0,37															

	14633	Кофейный напиток с молоком	150	2,30	2,40	12,23	79,74	15,00	0,03	0,11	0,98							90,21	10,60	67,50	0,10
			Итого:	337	8,95	12,33	48,41	340,39	72,10	0,10	0,27	2,04	0,16					239,08	37,61	214,33	0,74
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)																					
	13691	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,25		0,01	0,00	1,40	0,02						3,40	2,80	6,00	0,10
табл.24/1996	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	6,80	32,04	0,41
	15815	Фрикадельки мясные	50	5,94	8,64	4,12	117,97	2,00	0,02	0,02	0,44	0,18						29,79	6,77	24,06	0,42
288/2011	14758	Гороховое пюре	100	11,28	3,32	23,57	169,24	14,00	0,44	0,09		0,28						48,04	43,25	112,31	3,46
	14809	Компот из сухофруктов	150			5,99	23,95											0,16			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
	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42						14,10			1,17
ТТК			Итого:	515	23,98	17,31	61,95	499,42	19,90	0,69	0,18	3,44	2,78					109,51	66,72	194,82	6,12
Уплотненный полдник (до 3 лет)																					
	14940	Салат из моркови с сахаром	40	0,05	0,04	2,15	9,16		0,02	0,03	2,02	0,52						10,95	15,32	22,18	0,29
	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
ТТК	15868	Запеканка творожная с крошкой Дружба с молоком сгущенным	100/10	14,72	7,19	33,99	259,55	58,00	0,64	0,08	0,10	0,54						43,78	6,79	58,60	3,19
	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														
			Итого:	383	16,43	12,08	56,62	490,54	58,00	0,68	0,12	8,12	1,19					64,32	27,52	87,38	4,80
			Итого:	1 385	49,39	41,80	181,14	1 306,34	150,00	0,77	0,67	13,59	4,14					412,91	131,84	496,82	11,66