

Согласовано _____



Циклическое меню Ясли 4-х разовое

на период с 23.12.2024г. по 28.12.2024

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)	I (мг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)		
Понедельник																				
Завтрак 1 (до 3 лет)																				
32011 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				
	15387	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	181,10	19,29	91,68	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	67,50	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)																				
	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			
32011 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			
	14624	Суп из овощей кур бульоне	150	3,86	4,83	6,99	86,87	5,63	0,07	0,06	13,70	6,82		24,75	17,15	57,75	0,75			
	15250	Котлета рыбная Веста из минтая из п/ф	50	6,68	4,94	8,39	112,74					1,33					0,06			
	14824	Картофельное пюре	110	2,41	3,72	16,19	107,93	18,88	0,12	0,10	19,03	0,13		35,23	24,30	72,14	0,90			
	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			
	14617	Хлеб пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,04		0,03	0,01				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				14,10			1,17			
		Итого:	550	19,23	16,67	64,14	483,61	24,69	0,36	0,21	40,68	10,40		104,23	62,69	175,64	4,75			
Уплотненный полдник (до 3 лет)																				
2014 Дели плюс	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			
ТТК	14169	Плов из мяса свинный	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			
	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				4,20	8,10	20,40	0,54			
	15739	Зефир Обожайка	30	0,60	3,60	20,70	117,80													
		Итого:	365	13,77	22,21	58,62	489,47		0,09	0,05	16,77	17,23		37,45	38,60	97,94	1,33			
		Итого:	1 402	42,76	51,29	184,64	1 379,28	96,69	0,50	0,54	58,49	28,04		382,88	131,38	472,76	6,81			
Вторник																				
Завтрак 1 (до 3 лет)																				
32011 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			
	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:	280	9,93	16,14	22,67	293,67	33,80	0,07	0,13	2,15	1,66		96,60	21,87	90,79	0,53			
Завтрак 2 (до 3 лет)																				
	15319	Раженка	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	26,80	0,03	0,17	0,40			166,16	18,76	123,28	0,13			
Обед (до 3 лет)																				
2504	13337	Салат Степной	40	0,65	1,58	3,40	30,39		0,03	0,02	3,92	0,74		10,25	8,58	19,88	0,30			
	15639	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур,бульоне	150	3,33	5,52	7,30	94,21	6,00	0,04	0,05	11,64	6,82		31,89	17,59	55,80	0,91			
288/2011	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			
	14671	Каша гречневая вязкая	100	3,06	3,34	13,89	97,94	14,00	0,10	0,05		0,23		5,78	48,51	73,33	1,83			
	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				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				14,10			1,17			
		Итого:	535	16,95	19,70	63,84	600,50	22,00	0,38	0,24	31,01	9,63		126,46	103,05	223,47	5,77			
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		9,60	5,40	6,60	1,32			
	360	Икра кабачковая (консервы)	30	0,60	2,60	2,43	37,32													
	15514	Вареники с картофелем с маслом	125/5	0,04	7,11	34,86	203,55	0,02	0,00	0,01		0,05		1,20		1,50	0,01			
	14670	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	0,01	0,31							0,21			0,02			
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02				5,80	10,80	27,20	0,72			
	15387	Печенье Сахарное	20	1,50	1,96	14,68	83,16													
		Итого:	410	4,14	12,38	74,08	424,26	0,02	0,06	0,03	6,00	0,83		16,61	16,20	35,30	2,07			
		Итого:	1 355	34,90	53,57	166,22	1 286,63	82,82	0,54	0,58	39,55	11,92		405,93	169,98	472,85	8,60			
Среда																				
Завтрак 1 (до 3 лет)																				
32011 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				
	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				
	14679	Какао с молоком	150	3,15	3,24	12,51	91,66	18,40	0,04	0,14	1,20		113,20	21,38	85,90	0,56				
		Итого:	337	9,53	12,96	41,15	319,38	74,42	0,13	0,29	2,19	0,30		265,37	43,66	264,60	1,23			
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)																				
3211 Дели принт	13976	Салат из картофеля с солеными 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			
	14786	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			
	14738	Шницель рубленый из птицы	60	6,69	7,01	19,19	163,47	3,12	0,05	0,04	0,20	2,94		25,62	12,84	40,68	0,81			
	15516	Капуста свежая тушеная	100	2,38	3,64	9,97	82,19		0,24	0,05	54,78	55,87		63,67	21,03	42,67	0,82			
	14818	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			
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46		5,80	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			1,17			
		Итого:	550	18,05	19,20	79,06	644,20	7,02	0,26	0,19	91,23	61,44		132,74	64,36	166,36	4,48			
Уплотненный полдник (до 3 лет)																				
32011 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			
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			
	15871	Пудинг из творога с яблоками Дружба	100	14,69	12,23	16,67	236,31	45,00	0,03	0,06	3,82	0,60		18,66	8,14	34,75	0,61			

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	67,50	0,10
		Итого:	337	9,89	14,94	45,88	356,19	72,16	0,19	0,28	2,04	0,44	248,24	55,82	245,44	1,33

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)

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	0,38
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
276/2014 Дельта	15829 Жаркое по-домашнему из говядины	25/125	10,31	11,01	22,42	230,00		0,19	0,16	27,50	1,93		21,35	31,97	83,25	2,38
14631	Напиток лимонный	150	0,11	0,01	5,35	21,94		0,00	0,00	4,80	0,02		4,65	1,44	0,26	0,09
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
12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42		14,10			1,17
		Итого:	540	19,91	24,61	61,85	643,63	5,63	0,39	0,28	45,89	7,62	78,69	73,76	199,19	5,66

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		40,84	5,95	49,73	2,40
15305	Чай без сахара	150	0,04	0,01	0,01	0,31										
15387	Печенье Сахарное	20	1,50	1,96	14,68	83,16										
13097	Десерт фруктовый яблоко	60	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:	375	14,16	16,71	60,44	439,72	43,50	0,07	0,10	10,74	0,63	63,57	25,58	78,28	4,62
		Итого:	1 402	42,61	55,24	182,21	1 404,54	121,29	0,66	0,67	66,67	8,69	396,50	155,16	630,91	11,61

Суббота

Завтрак 1 (до 3 лет)

3/2011 Дельта	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
15568	Каша молочная рисовая жидкая с сахаром и маслом	150/5/2	3,93	4,22	25,83	156,99	23,84	0,05	0,13	1,03	0,11		98,99	22,73	106,83	0,34
14630	Чай с молоком	150	1,33	1,47	9,15	55,16	9,20	0,02	0,07	0,60			55,41	6,44	41,40	0,07
		Итого:	337	7,99	11,40	45,33	315,82	66,30	0,09	0,23	1,66	0,16	204,28	33,56	188,23	0,71

Завтрак 2 (до 3 лет)

399/2014 Дельта	12864 Сок	150	0,75	0,15	15,15	64,95		0,02	0,02	3,00	0,15		10,50	6,00	10,50	2,10
		Итого:	150	0,75	0,15	15,15	64,95		0,02	0,02	3,00	0,15	10,50	6,00	10,50	2,10

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
25/04	13337 Салат Степной	40	0,65	1,58	3,40	30,39		0,03	0,02	3,92	0,74		10,25	8,58	19,88	0,30
14790	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	150	3,97	5,54	5,71	88,56	8,00	0,05	0,06	19,25	15,61		35,84	16,99	55,59	0,77
14850	Мякоть цыпленка тушеная 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	8,92	0,07
15234	Макаронны 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
703/06	12819 Кисель из ягод	150	0,17	0,07	9,47	39,14		0,00	0,01	33,20	0,12		6,36	5,15	5,75	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
12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42		14,10			1,17
		Итого:	575	17,52	18,13	77,76	644,33	16,60	0,25	0,14	56,87	20,22	87,60	47,30	146,21	3,74

Уплотненный полдник (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
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
282/2011	15827 Котлета рубленая (говядина,птица)	60	7,81	10,80	9,44	166,21	2,80	0,05	0,04	0,18	2,01		37,00	13,52	42,21	0,92
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
14670	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21							0,21			0,02
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
15532	Пряники в ас. 27г.	27	1,35	1,49	20,20	99,61										
		Итого:	457	15,13	18,19	69,16	600,99	18,80	0,23	0,13	20,50	2,87	81,76	88,21	166,09	4,93
		Итого:	1 519	41,39	47,87	207,39	1 426,00	99,10	0,68	0,51	82,13	23,40	394,04	173,06	511,03	11,48