

Согласовано _____

Циклическое меню Ясли 4-х разовое

на период с 25.11.2024г. по 29.11.2024

Согласовано _____
Директор ООО ТАММАС

/Т.В. Соболева /

общество
с ограниченной
ответственностью

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Угле- воды	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)																				
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			
	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		191,10	15,66	91,89	6,34			
	14633	Кофейный напиток с молоком	150	2,30	2,40	12,23	79,74	15,00	0,03	0,11	0,96			30,21	10,50	50,50	0,10			
Итого:				337	9,71	12,33	47,82	349,29	72,10	0,12	0,27	2,04	0,42	241,39	30,19	199,18	6,73	0,73		
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)																				
332011 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	8,68	4,94	8,39	112,74					1,33				0,06				
	14824	Картофельное 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			
	14767	Кисель из сока натурального	150	0,23	0,05	17,28	70,37		0,00	0,00	0,90	0,05		4,85	1,80	5,85	0,66			
	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:				555	19,79	16,89	75,05	629,69	24,69	0,30	0,22	37,62	12,50	102,63	69,15	173,44	4,87	4,07		
Уплотненный полдник (до 3 лет)																				
	360	Икра кабачковая (консервы)	30	0,80	2,80	2,43	37,32													
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			
	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			
ТТК	12881	Плюшка Московская	50	4,27	3,50	31,19	173,37	3,50	0,07	0,02		1,83		8,89	6,15	34,79	0,82			
	13097	Десерт фруктовый яблоко	60	0,32	0,32	7,84	35,82		0,02	0,02	8,00	0,02		12,80	7,20	8,80	1,76			
Итого:				455	17,74	23,29	82,69	616,17	3,80	0,16	0,07	9,35	3,86	40,10	45,20	128,90	3,69	3,69		
Итого:				1 497	47,29	52,30	219,53	1 546,06	100,10	0,59	0,56	49,02	16,88	383,91	135,53	501,62	9,39	9,39		
Вторник																				
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			
	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:				285	11,11	18,65	22,67	311,94	47,06	0,07	0,15	2,18	1,66	141,48	23,66	116,29	0,58			
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	123,26	0,13			
Итого:				130	3,89	3,35	5,63	68,21	26,80	0,03	0,17	0,40		166,16	18,76	123,26	0,13	0,13		
Обед (до 3 лет)																				
2504	13337	Салат Степной	40	0,65	1,56	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	3,83	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	3,08	3,34	13,89	97,94	14,00	0,10	0,05		0,23		5,78	46,51	73,33	1,63			
	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	0,60			
	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	16,85	19,79	83,84	600,69	22,00	0,38	0,24	31,01	9,63	126,46	103,05	223,47	6,77	6,77		
Уплотненный полдник (до 3 лет)																				
ТТК	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			
	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			
	15514	Вареники с картофелем с маслом	125/5	0,04	7,11	34,88	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	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			
	15387	Печенье Сахарное	20	1,50	1,96	14,88	83,16													
Итого:				425	4,84	11,80	74,09	416,93	0,02	0,07	0,04	21,32	0,89	40,38	22,38	46,34	2,43	2,43		
Итого:				1 375	35,99	54,30	166,22	1 297,58	95,88	0,54	0,61	64,91	11,88	474,48	167,85	509,39	9,91	9,91		
Среда																				
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			
	15363	Каша молочная ячневая жидкая с сахаром и маслом	150/5/2	3,68	4,01	18,29	123,86	22,76	0,07	0,13	0,99	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	8,35	11,46	41,15	381,11	61,16	0,13	0,28	2,16	0,30	220,49	41,88	229,10	1,18			
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)																				
	15296	Салат из картофеля с соевыми огурцами (лук реп)	50	0,74	2,62	4,64	45,06		0,04	0,03	5,89	1,20		9,91	11,64	23,74	0,39			
	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	5,80	32,04	0,41			
	14738	Шницель рубленый из птицы	60	5,69	7,01	19,19	163,47	3,12	0,05	0,04	0,20	2,04		25,62	12,84	40,68	0,81			
	15516	Капуста свежая тушеная	100	2,36	3,64	9,97	121,92	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	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	10,60	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:				560	16,20	19,72	80,04	553,47	7,02	0,36	0,19	92,47	61,68	134,55	69,77	171,27	4,66	4,66		
Уплотненный полдник (до 3 лет)																				
412011 Дели принт	13783	Салат из моркови с сахаром	40	0,90	0,04	4,65	20,92		0,02	0,03	1,92	0,15		10,43	14,59	21,12	0,27			
	15871	Пудинг из творога с яблоками Дружба	100	14,69	12,23	16,87	236,31	45,00	0,03	0,06	3,82	0,60		18,66	8,14	34,75	3,61			
	15537	Повидло порционное С	10	0,04	0,01	6,57	26,42		0,00	0,00		0,05		1,41	0,71	0,91	0,13			
	15305	Чай без сахара	150	0,04	0,01	0,01	0,31													
	13651	Вафли в асе 18 г.	100	1,03	5,23	11,16	95,72													
	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:				400	16,68	15,69	37,91	434,08	45,00	0,08	0,11	15,74	0,83	46,80	32,44	67,78	6,22	6,22		
Итого:				1 442	40,28	42,95	173,35	1 344,66	113,18	0,48	0,59	110,36	62,81	401,65	141,08	468,15	11,96	11,96		
Четверг																				
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			
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	90,00	1,08			
	14678	Суп молочный гречневый	150	4,57	4,84	13,00	113,88	27,00	0,09	0,16	1,37	0,11		129,13	38,72	130,78	0,92			
	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:				420	8,89	12,39	41,32	312,69	69,46	0,19	0,30	11,00	0,34	249,82	67,64	222,08	3,27	3,27		
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	0,06	0,26	1,08		1,85	21,56	138,60	0,15	0,15		
Обед (до 3 лет)																				
136/98	14060	Икра морковная	40	0,72	2,04	4,08	37,58		0,03	0,03	2,27	1,03								

	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	9,50	14,94	45,68	255,19	72,16	0,19	0,25	2,04	0,44			248,24	55,82	255,44	1,33
Завтрак 2 (до 3 лет)																		
	15439	Напиток сывороточный	150	0,05	0,06	14,25	66,00											
		Итого:	150	0,05	0,06	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	6,75	18,66	0,36
	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			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
	15206	Макароны отварные с маслом растительным	100/5	3,65	5,45	24,69	163,15		0,06	0,01		2,75			10,70	5,84	31,38	0,59
	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
	671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45		0,06	0,02		0,58			7,00	13,50	34,00	0,90
	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42			14,10			1,17
ТТК		Итого:	580	18,05	19,14	83,83	879,76	16,00	0,27	0,15	26,99	20,62			93,00	49,60	152,49	4,63
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
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
	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	1,91			40,52	5,92	48,57	2,40
	15305	Чай без сахара	150	0,04	0,01	0,01	0,31											
	15532	Пряники в асс. 27г.	27	1,35	1,49	20,20	99,61											
		Итого:	392	14,05	15,28	66,74	489,61	43,50	0,08	0,11	11,74	2,23			64,85	26,44	77,22	4,84
		Итого:	1 459	41,64	49,44	210,49	1 461,56	131,66	0,53	0,54	40,77	23,28			408,99	131,86	485,16	10,79