

Согласовано _____

Циклическое меню Ясли 4-х разовое

на период с 28.04.2025г. по 30.04.2025

Согласовано _____

Директор ООО "РАММА"

/ Т.В. Солоднева /



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 Дети групп	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		
	15378	Каша молочная кукурузная жидкая с сахаром и маслом		150/5/2	4,70	4,23	29,87	176,33	23,12	0,07	0,14	0,98	0,02		98,82	10,67	68,84	0,52		
	14830	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:					337	8,76	11,41	49,38	335,17	85,88	0,11	0,23	1,62	0,87	204,11	21,50	189,34	1,28		
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)																				
Табл. №2494	13575	Помидор свежий		15	0,17	0,03	0,58	3,27		0,01	0,01	3,83	0,11		2,14	3,06	3,08	0,14		
	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	16,99	55,59	0,77		
ТТК	15832	Котлета Сочная		50	7,50	10,57	2,50	136,73												
	14834	Рис отварной с овощами		100	2,48	3,64	24,73	141,55		0,04	0,02	1,41	1,55				0,07			
	14831	Напиток лимонный		150	0,11	0,01	5,35	21,94		0,00	0,00	4,80	0,02		11,13	22,33	59,51	0,49		
	14817	Хлеб пшеничный		15	1,29	0,20	6,78	34,04		0,03	0,01				4,95	1,44	0,28	0,09		
ТТК	12846	Хлеб ржаной		30	2,04	0,39	11,04	59,43		0,05	0,02		0,35		4,20	8,10	20,40	0,54		
Итого:					510	17,56	20,77	67,58	487,52	6,00	0,19	0,12	29,28	15,72	14,10	72,35	61,92	139,82	3,20	
Уютный полдник (до 3 лет)																				
Табл. №2496	13691	Огурец свежий		20	0,14	0,02	0,38	2,26		0,01	0,00	1,40	0,02		3,40	2,50	6,00	0,10		
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		
	14677	Рулет мясной с луком и яйцом		60	6,36	8,95	8,31	131,22	19,50	0,03	0,05				27,39	8,16	40,72	2,12		
	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	26,21							0,21			0,02		
	12794	Хлеб пшеничный		20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,48		5,60	10,80	27,20	0,72		
	14568	Сухарь 2шт		40	0,97	0,99	7,26	41,83												
Итого:					410	11,46	13,81	52,16	378,77	19,60	0,22	0,16	30,83	3,40	58,78	50,31	138,19	5,28		
Итого:					1407	37,82	46,08	173,35	1287,46	91,88	0,53	0,51	61,83	23,19		335,24	123,73	429,26	9,68	
Вторник																				
Завтрак 1 (до 3 лет)																				
3/2011 Дети групп	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		
	15508	Мороженое порционное		20	0,27	0,02	1,45	7,08		0,01	0,01	1,05	0,27		5,67	7,98	11,55	0,15		
215 Дети групп	13601	Омлет натуральный		80	6,73	12,44	1,45	144,68	4,60	0,01	0,03	0,30	1,51		28,44	3,33	21,14	0,04		
	14879	Каша с молоком		150	3,15	3,24	12,51	91,86	18,40	0,04	0,14	1,20			113,20	21,38	95,60	0,56		
Итого:					280	12,88	21,41	25,76	347,28	56,26	0,09	0,22	2,68	1,83	199,19	37,68	168,89	1,04		
Завтрак 2 (до 3 лет)																				
401/2014 Дети групп	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)																				
	14238	Огурец свежий		30	0,21	0,03	0,58	3,46		0,01	0,01	2,14	0,03		5,20	4,28	9,18	0,15		
	14824	Суп из овощей кур бульоне		150	3,86	4,63	6,99	88,87	5,63	0,07	0,06	13,70	6,82		24,75	17,15	57,75	0,75		
Табл. №2498	15900	Запеканка картофельная с навагой		120	6,90	8,53	20,67	195,01		0,15	0,08	23,80	3,53		14,78	29,15	75,35	1,23		
	12819	Кисель из ягод		150	2,17	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		
	12807	Хлеб ржаной		40	2,72	0,52	15,82	79,24		0,07	0,03		2,72		18,80			1,56		
Итого:					505	17,15	14,17	60,41	437,76	5,63	0,33	6,29	72,84	13,56	74,09	63,83	168,43	4,47		
Уютный полдник (до 3 лет)																				
280/2014 Дети групп	15134	Салат из свежей капусты		40	0,65	2,04	3,65	36,31		0,01	0,02	15,15	1,54		20,07	7,08	13,24	0,26		
	15837	Тестисы мясные с соусом сметанным		60/60	7,02	10,22	8,85	155,45	17,40	0,04	0,04	1,42	1,08		36,14	9,86	42,05	0,49		
	14670	Чай с сахаром		150	0,04	0,01	6,99	26,21							0,21			0,02		
	14743	Булочка Молочная		50	4,41	3,61	24,58	148,47	4,08	0,07	0,06	0,27	1,58		32,19	7,89	45,27	0,44		
	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		
	15232	Каша ячневая вязкая м/р А		100	2,15	3,22	14,08	93,90		0,06	0,02		1,63		18,12	10,82	74,10	0,39		
Итого:					475	15,56	19,29	85,13	486,37	21,48	0,21	0,14	16,83	6,17	110,93	43,75	195,87	2,15		
Итого:					1410	50,06	58,72	157,77	1359,79	114,17	0,66	0,76	92,71	21,66		674,16	166,22	673,77	7,81	
Среда																				
Завтрак 1 (до 3 лет)																				
3/2011 Дети групп	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		
	15378	Каша молочная пшеничная жидкая с сахаром и маслом		150/5/2	5,66	4,86	28,52	180,44	23,12	0,16	0,13	0,98	0,11		100,92	35,57	138,84	0,92		
	14530	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:					337	9,72	12,04	48,81	339,28	65,58	0,20	0,22	1,62	0,16	206,21	46,46	220,24	1,28		
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)																				
	14426	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом растительным		40	0,39	2,46	1,43	28,40		0,02	0,01	6,40	1,23		14,09	7,06	13,83	0,35		
ТТК 27/2014 Дети групп	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	11,84	6,82		31,69	17,59	55,50	0,91		
	13812	Гуляш из отварного мяса свинины (карбонат) С		30/30	9,06	14,78	2,28	176,50		0,01	0,01	0,80	0,94		4,94	3,16	7,65	0,15		
	15234	Макаронные отварные А Я		100/5	3,85	5,45	24,68	163,15		0,06	0,01		2,76		10,70	5,84	31,38	0,59		
	14765	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		
	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	11,04	59,43		0,06	0,02		0,42		14,10			1,17		
Итого:					550	20,60	28,84	69,83	695,33	6,06	0,31	0,19	33,84	11,40	110,06	55,26	159,66	4,47		
Уютный полдник (до 3 лет)																				
	15772	Салат из моркови с яблоками		40	0,37	2,10	3,46	34,20		0,02	0,02	3,08	1,22		9,16	10,24	14,46	0,59		
	15756	Сырники классические со сгущенным молоком		100/20	13,65	10,21	43,21	319,39		0,01	0,03	2,20	1,55		82,14	6,94	46,79	0,04		
	15305	Чай без сахара		150	0,04	0,01	0,01	0,31												
	13321	Печенье Сахарное 13г. в ассортименте 2шт		26	1,68	4,80	15,64	113,28												
	13097	Десерт фруктовый яблоко		80	0,32	0,32	7,84	35,52		0,02	0,02	8,00	0,02		12,60	7,20	8,80	1,76		
Итого:					416	16,06	17,44	70,38	692,69		0,06	0,07	11,88	2,80	84,10	24,37	78,05	2,33		
Итого:					1453	46,43	58,41	193,46	1493,30	71,88	0,87	0,47	46,74	16,35		400,37	126,03	449,35	8,14	