

Согласовано _____



С.С. Поднев И. П. /

Циклическое меню Ясли 4-х разовое

на период с 18.08.2025г. по 22.08.2025

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Угле-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)																				
32011 Дети прие	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			
	15376	Каша молочная кукурузная жидкая с сахаром и	150/5/2	4,70	4,23	28,87	176,33	23,12	0,07	0,14	0,96	0,02		30,82	10,67	68,94	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:				337	8,76	11,41	49,38	335,17	65,58	0,11	0,23	1,62	0,07		204,11	21,50	150,34	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)																				
	14790	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	150	3,97	5,54	5,71	88,56	6,00	0,06	0,06	19,25	15,61		35,84	16,99	55,59	0,77			
ТТК	15832	Котлета Сочная	50	7,50	10,97	2,50	138,73					1,56					0,07			
	14834	Рис отварной с овощами	100	2,48	3,64	24,73	141,55		0,04	0,02	1,41	1,66		11,13	22,33	59,51	0,49			
	14809	Компот из сухофруктов	150			5,99	23,95										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	12846	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42		14,10			1,17			
Итого:				495	17,28	20,73	57,64	486,26	6,00	0,18	0,12	20,66	19,59		65,44	47,42	135,57	2,99		
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			
	13868	Огурец свежий	25	0,18	0,03	0,49	2,94		0,01	0,01	1,82	0,03		4,42	3,64	7,80	0,13			
	14677	Рулет мясной с луком и яйцом	60	6,35	8,95	6,31	131,22	19,50	0,03	0,05	3,53	1,39		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			
	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		0,35		4,20	8,10	20,40	0,54			
	14668	Сушка 2шт		0,97	0,99	7,26	41,83													
Итого:				420	11,11	13,79	44,02	344,64	19,50	0,21	0,16	32,35	3,31		59,79	49,35	135,20	6,25		
Итого: 1 402					37,19	46,01	165,27	1 232,07	91,08	0,50	0,51	64,62	22,97		329,34	118,27	421,12	9,53		
Вторник																				
Завтрак 1 (до 3 лет)																				
32011 Дети прие	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			
	15508	Мороковь порционная	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 прие	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	95,90	0,56			
Итого:				280	12,88	21,41	25,76	347,28	56,26	0,09	0,22	2,58	1,83		198,19	37,08	168,59	1,04		
Завтрак 2 (до 3 лет)																				
401/2014 Дети плюс	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. 24/1996	13779	Помидор свежий	25	0,29	0,05	0,99	5,56		0,02	0,01	6,50	0,18		3,64	5,20	6,76	0,23			
	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			
	15812	Запеканка картофельная с мясом	120	7,63	8,30	20,67	188,68		0,18	0,12	23,80	3,53		27,78	29,15	75,35	1,49			
703/96	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			
	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			1,17			
Итого:				495	15,90	13,90	59,10	425,06	5,63	0,37	0,23	77,20	11,53		82,22	67,45	172,81	4,60		
Уплотненный полдник (до 3 лет)																				
	15134	Салат из свежей капусты	40	0,65	2,04	3,85	36,31		0,01	0,02	15,15	1,54		20,07	7,08	13,24	0,26			
288/2014 Дети плюс	15837	Тефтели 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	9,66	42,05	0,49			
	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			
	14743	Булочка Молочная	50	4,41	3,61	24,58	148,47	4,08	0,07	0,05	0,27	1,58		32,19	7,89	45,27	0,44			
	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	65,13	496,37	21,48	0,21	0,14	16,83	6,17		110,93	43,75	195,07	2,15		
Итого: 1 400					48,81	58,45	156,46	1 347,09	114,17	0,70	0,79	97,07	19,53		582,30	169,84	678,15	7,94		
Среда																				
Завтрак 1 (до 3 лет)																				
3/2011 Дети прие	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			
	15378	Каша молочная пшеничная жидкая с сахаром и маслом	150/5/2	5,66	4,86	28,82	180,44	23,12	0,16	0,13	0,96	0,11		100,92	35,57	138,84	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:				337	9,72	12,04	48,01	339,28	65,58	0,20	0,22	1,62	0,16		206,21	46,40	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	29,40		0,02	0,01	6,40	1,23		14,09	7,06	13,83	0,35			
	15639	Борщ из свежей капусты с картофелем на	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			
ТТК 27/2014 Дети плюс	13812	Гуляш из отварного мяса свинины (карбонат) С	30/30	9,08	14,78	2,28	178,50		0,01	0,01	0,80	0,9		4,94	3,16	7,65	0,15			
	15234	Макароны отварные А Я	100/5	3,85	5,45	24,68	163,15		0,06	0,01		2,75		10,70	5,64	31,38	0,59			
	14768	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	11,94	59,43		0,05	0,02		0,42		14,10			1,17			
Итого:				550	20,60	28,84	60,83	585,33	6,00	0,31	0,18	33,84	13,40		110,06	55,26	159,06	4,47		
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			
	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 гущеным молоком	100/20	13,85	10,21	43,21	319,39		0,01	0,03	0,20	1,55		62,14	6,94	46,79	0,04			
	15305	Чай без сахара	150	0,04	0,01	0,01	0,31													
	13321	Печенье Сахарное 13г. в ассорт 2шт	26	1,68	4,80	15,84	113,28													
Итого:				406	16,02	17,40	69,38	498,25		0,05	0,06	10,28	2,91		82,50	23,47	68,95	2,17		
Итого: 1 443					46,39	58,37	192,48	1 488,86	71,58	0,57	0,47	45,74	16,47		398,77	125,13	448,25	7,92		
Четверга																				
Завтрак 1 (до 3 лет)																				
2/2011 Дети прие	14805	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,50	94,00	0,02	0,13		0,18		10,80	6,00	43,60	0,64			
	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			
	14678	Суп молочный гречневый	150	4,57	4,84	13,00	113,88	27,00	0,09	0,18	1,37	0,11		129,13	38,72	130,78	0,92			
	14633	Кофейный напиток с молоком	150	2,30	2,40	12,23	79,74	15,00	0,03	0,11	0,96			90,21	10,50	67,50	0,10			
Итого:				345	10,95	13,75	35,73	310,51	156,00	0,17	0,44	2,34	0,34		235,14	57,82	256,38	1,90		
Завтрак 2 (до 3 лет)																				
401/2014 Дети плюс	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			
Обед (до 3 лет)																				
	13868	Огурец свежий	25	0,18	0,03	0,49	2,94		0,01	0,01	1,82	0,03		4,42	3,64	7,80	0,13			
	14682	Суп гороховый на кур.бульоне	150	6,06	2,75	11,89	96,52	5,25	0,17	0,07	7,38	0,27		27,82	24,70	76,12	1,47			
	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		4,16	0,22	1,				

14617	Хлеб пшеничный	15	1,29	0,20	6,78	34,04		0,03	0,01		0,35		4,20	5,10	20,40	0,54
Итого:		470	19,30	18,18	74,87	540,28	37,93	0,29	0,22	17,23	10,18		129,86	36,32	126,95	6,38
Итого:		1 485	64,61	52,85	187,61	1 484,54	237,98	0,78	1,03	34,65	11,62		426,59	153,81	627,86	11,86

Пятница

Завтрак 1 (до 3 лет)

таблица 1 (вз. г/шт.)																	
32011 Дети 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
	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
	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:			337	8,54	14,01	42,59	330,62	66,36	0,18	0,24	1,67	0,44		213,44	51,76	229,34

Завтрак 2 (до 3 лет)

	15437	Напиток сыровоточный	130	0,04	0,07	12,35	50,19										
Итого:		130	0,04	0,07	12,35	50,19											

Обед (до 3 лет)

	15016	Салат Ароматный	40	0,50	4,04	1,33	43,65		0,01	0,01	10,43	2,16		35,15	7,38	16,90	0,40
	14676	Суп лапша домашняя на кур.Бульоне	150	5,06	8,37	8,89	111,97	14,63	0,04	0,05	1,76	1,55		22,00	8,13	51,82	1,28
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
	14618	Компот из ягод	150	0,15	0,05	16,07	65,42		0,01	0,01	30,00	0,15		5,65	4,65	4,95	0,24
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46		5,60	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			1,17
Итого:			520	20,69	27,49	74,34	627,56	14,63	0,20	0,13	43,53	6,49		96,70	54,70	165,78	4,35

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
	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
	15873	Пудинг из творога с молоком сгущ. Дружба	100/10	17,83	8,38	24,43	196,76	32,50	0,04	0,06	0,12	0,49		49,51	11,84	57,26	1,65
	15305	Чай без сахара	150	0,04	0,01	0,01	0,31										
	15914	Печенье тарталетки	22	0,70	2,40	8,30	57,60										
Итого:			382	18,86	11,07	40,77	290,47	32,50	0,08	0,10	8,13	1,13		70,05	32,56	86,03	3,46
Итого:			1 369	48,13	52,65	170,06	1 298,85	113,49	0,46	0,47	53,33	8,07		380,20	139,02	481,15	9,11