

Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ
 ясли-сад "Подснежник"
 Зыкова Л.Е. _____
 Дети с 3-х до 7 лет

Дети с 1.5 до 3-х лет Перспективное 10-дневное меню
 Зимний сезон
 1 день

21.01.2024.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал	№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал
	завтрак	г						завтрак	г				
182	Каша манная молочная	155	3.4	3.96	2.96	141	182	Каша манная молочная	205	4.52	4.07	30.57	177
416	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	416	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107
1	Багет	30					1	Багет	40				
	Масло сливочное	10	2.45	2.45	14.62	136		Масло сливочное	10	2.83	2.96	15.02	139
	обед							обед					
63	Борщ на м/б со сметаной	200	1.454	3.928	10.19	102	63	Борщ на м/б со сметаной	250	1.81	4.91	12.742	152
287	Котлета рыбная	60	9.11	3.59	3.21	82	287	Котлета рыбная	80	12.2	4.79	4.45	110
333	Рисовый гарнир	120	3.04	3.2	34.07	185	333	Рисовый гарнир	150	3.64	4.3	36.67	200
373	Соус сметанный с томатом	15	0.24	0.75	1.06	12.1	373	Соус сметанный с томатом	30	0.49	1.51	2.13	24.2
394	Компот из с/ф	150	0.33	0.02	20.83	85	394	Компот из с/ф	180	0.4	0.02	24.99	102
	Хлеб пшеничный	20	2.37	0.3	14.49	71		Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.15	118
	Хлеб ржаной	40	1.98	0.36	10.02	52		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87
	полдник							полдник					
469	Молоко	180	5.48	4.88	9.07	102	469	Молоко	200	5.8	5.3	9.1	107
	Вафли	25	1.9	3	15.75	104.2		Вафли	25	1.9	3	15.75	104.2
	ужин							ужин					
221	Макароны запеченные с сыром	200	14.04	8.58	39.24	272	221	Макароны запеченные с сыром	250	16.2	10.12	40.23	302
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35		Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35
411	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	411	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
	итого		50.174	37.9	202.7	1496		итого		61.96	45.44	265.562	1804.4

22.01.2025.

2 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал	№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал
	завтрак	г						завтрак	г				
188	Каша сборная молочная	155	5.96	10.03	28.96	230	205	Каша сборная молочная	200	7.88	11.69	37.8	288
414	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	414	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91
1	Багет	30					1	Багет	40				
	Масло сливочное	10	2.45	2.45	14.62	136		Масло сливочное	10	2.83	2.96	15.02	139

<i>обед</i>							<i>обед</i>						
86	Суп полевой на м/б	200	1.744	2.274	11.43	94	86	Суп полевой на м/б	250	2.18	2.843	14.2925	101
299	Котлета мясная	60	9.32	7.07	9.64	139	299	Котлета мясная	80	12.44	9.24	12.56	183
352	Гороховое пюре	120	8	0.9	15	100	352	Гороховое пюре	150	10.3	1	17.3	130
394	Компот из с/ф	150	0.33	0.015	20.83	85	394	Компот из с/ф	180	0.396	0.018	24.99	102
	Хлеб пшеничный	20	2.37	0.3	14.49	71		Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.15	118
	Хлеб ржаной	40	1.98	0.36	10.02	52		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87
<i>полдник</i>							<i>полдник</i>						
	Биолакт Тема	208	5.8	6.4	16.8	148	418	Биолакт Тема	208	5.8	6.4	16.8	148
542	Булочка	60	4.2	6.7	27.8	189	542	Булочка	60	4.2	6.7	27.8	189
<i>ужин</i>							<i>ужин</i>						
339	Картофельное пюре	100	2.45	3.84	16.35	110	339	Картофельное пюре	125	3.06	4.8	20.44	137
354	Капуста тушеная	100	5	6.47	18.86	150.2	354	Капуста тушеная	125	5.16	8.09	23.57	187.75
411	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	411	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35		Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35
	итого		53.174	48.97	229.7	1637		итого		65.596	57.42	283.023	1975.8

23.01.2025.

3 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	глюковд	ЭЦ ккал	№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевовд	ЭЦ ккал
<i>завтрак</i>							<i>завтрак</i>						
182	Каша геркулесовая молочная	155	4.56	5.91	21.78	159	182	Каша геркулесовая молочная	205	6.07	6.68	29.02	200
416	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	416	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107
3	Багет	30					3	Багет	40				
	Масло сливочное	5						Масло сливочное	5				
	Сыр	10	4.73	6.88	14.56	139		Сыр	15	6.68	8.45	19.39	180
<i>обед</i>							<i>обед</i>						
64	Свекольник на м/б со сметаной	200	1.634	4.004	11.29	87.8	64	Свекольник на м/б со сметаной	250	2.042	5.005	14.1075	108.75
293	Гуляш мясной	120	15.42	12.41	3.96	189	293	Гуляш мясной	150	20.63	16.3	5.24	250
330	Перловый гарнир	120	7.165	5.07	32.2	203.1	330	Перловый гарнир	150	9.5	6.77	42.9	270.83
394	Компот из с/ф	150	0.33	0.02	20.83	85	394	Компот из с/ф	180	0.4	0.02	24.99	102
	Хлеб пшеничный	20	2.37	0.3	14.49	71		Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.15	118
	Хлеб ржаной	40	1.98	0.36	10.02	52		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87
<i>полдник</i>							<i>полдник</i>						
396	Кисель	180	0.12	0.03	22.9	92.3	396	Кисель	200	0.144	0.04	27.476	110.8
	Печенье	25	2	3.38	16.75	107.5		Печенье	25	2	3.38	16.75	107.5
<i>ужин</i>							<i>ужин</i>						
437	Расстегай с рыбой	100	5.6	4.3	24.48	192.3	437	Расстегай с рыбой	100	5.6	4.3	24.48	192.3
411	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	411	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40

	Банан	200	3	1	42	192		Банан	200	3	1	42	192
	итого		52.099	46.39	255.2	1687		итого		67.046	56.26	313.014	2066.2

24.01.2025.

4 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	глевод	ЭЦ ккал	№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводь	ЭЦ ккал
	<i>завтрак</i>	г						<i>завтрак</i>					
182	Каша пшеничная молочная	155	4.04	0.45	29.88	140	182	Каша пшеничная молочная	205	5.39	0.6	38.21	180
414	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	414	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91
2	Багет с маслом. Джем	55	2.51	3.93	28.88	161	2	Багет с маслом. Джем	65	2.86	4.02	29.32	181
	<i>обед</i>							<i>обед</i>					
108	Суп с зеленым горошком на м/б	200	3.53	4.4	13.93	109.4	108	Суп с зеленым горошком на м/б	250	4.42	5.5	17.41	136.75
321	Плов мясной	180	16.59	16.44	26.76	321	321	Плов мясной	220	22.26	21.91	35.69	429
394	Компот из с/ф	150	0.33	0.015	20.83	85	394	Компот из с/ф	180	0.396	0.018	24.99	102
	Хлеб пшеничный	20	2.37	0.3	14.49	71		Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.15	118
	Хлеб ржаной	40	1.98	0.36	10.02	52		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87
	<i>полдник</i>							<i>полдник</i>					
418	Сок	200	0.95		19	79	418	Сок	200	0.95		19	79
	Вафли	25	1.9	3	15.75	104.2		Вафли	25	1.9	3	15.75	104.2
	<i>ужин</i>							<i>ужин</i>					
100	Суп молочный вермишелевый	200	5.75	5.212	18.84	145.2	100	Суп молочный вермишелевый	250	7.1875	6.515	23.5475	181.5
411	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	411	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35		Хлеб пшеничный	15		1.19	0.15	7.25
	итого		43.52	36.27	223.2	1401		итого		55.524	46.28	269.268	1736.7

27.01.2025.

5 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	глевод	ЭЦ ккал	№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводь	ЭЦ ккал
	<i>завтрак</i>	г						<i>завтрак</i>	г				
182	Каша ячневая молочная	155	4.56	5.91	21.78	159	182	Каша ячневая молочная	205	6.07	6.68	29.02	200
416	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	416	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107
1	Багет	30					1	Багет	40				
	Масло сливочное	10	2.45	2.45	14.62	136		Масло сливочное	10	2.83	2.96	15.02	139
	<i>обед</i>							<i>обед</i>					
86	Суп гречневый на м/б	200	1.744	2.274	11.43	94	86	Суп гречневый на м/б	250	2.18	2.843	14.2925	101
287	Котлета рыбная	60	9.11	3.59	3.21	82	287	Котлета рыбная	80	12.2	4.79	4.45	110
339	Картофельное пюре	120	2.45	3.84	16.35	110	339	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.44	137
391	Компот вишневый	150	0.18	0.11	20.87	85	391	Компот вишневый	180	0.22	0.13	25.05	102
	Хлеб пшеничный	20	2.37	0.3	14.49	71		Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.15	118
	Хлеб ржаной	40	1.98	0.36	10.02	52		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87

	<i>полдник</i>							<i>полдник</i>					
417	Напиток из шиповника	180	0.51	0.21	14.23	61	417	Напиток из шиповника	200	0.61	0.25	18.67	79
	Печенье	25	2	3.38	16.75	107.5		Печенье	25	2	3.38	16.75	107.5
	<i>ужин</i>							<i>ужин</i>					
361	Овощное рагу с мясом	200	3.69	13.28	18.45	208	361	Овощное рагу с мясом	250	4.61	16.6	23.06	260
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35		Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35
411	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	411	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
	итого		35.424	38.58	189.4	1318		итого		45.95	46.89	240.663	1622.5

28.01.2025.

6 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	глевод	ЭЦ ккал	№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводь	ЭЦ ккал
	<i>завтрак</i>	г						<i>завтрак</i>	г				
182	Каша рисовая молочная	155	2.32	3.96	28.97	161	182	Каша рисовая молочная	205	3.09	4.07	36.98	197
414	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	414	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91
1	Багет	30					1	Багет	40				
	Масло сливочное	10	2.45	2.45	14.62	136		Масло сливочное	10	2.83	2.96	15.02	139
	<i>обед</i>							<i>обед</i>					
72	Щи на м/б	200	1.392	3.908	6.786	126.2	72	Щи на м/б	250	1.74	4.885	8.4825	148.13
11	Оладьи из печени	60	4.89	5.83	8.205	42	11	Оладьи из печени	80	6.89	8.83	10.205	84
330	Гречневый гарнир	120	7.165	5.07	32.2	203.1	330	Гречневый гарнир	150	9.5	6.77	42.9	270.83
373	Соус сметанный с томатом	15	0.24	0.75	1.06	12.1	373	Соус сметанный с томатом	30	0.49	1.51	2.13	24.2
394	Компот из с/ф	150	0.33	0.02	20.83	85	394	Компот из с/ф	180	0.4	0.02	24.99	102
	Хлеб пшеничный	20	2.37	0.3	14.49	71		Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.15	118
	Хлеб ржаной	40	1.98	0.36	10.02	52		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87
	<i>полдник</i>							<i>полдник</i>					
393	Напиток вишневый	180	0.06		13.34	51.9	393	Напиток вишневый	200	0.072		16.002	62.28
547	Коржик	60	2.8	4.9	24.8	154	547	Коржик	60	2.8	4.9	24.8	154
	<i>ужин</i>							<i>ужин</i>					
229	Омлет	65	5.73	11.04	1.1	127	229	Омлет	85	7.52	13.46	1.51	157
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35		Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35
35	Морская капуста	40	1	1.5	3.5	34	35	Морская капуста	60	1.5	2	4.5	40
411	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	411	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
	итого		36.297	42.25	204.8	1388		итого		48.182	53.09	259.97	1749.4

29.01.2025.

7 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	глевод	ЭЦ ккал	№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводь	ЭЦ ккал
	<i>завтрак</i>	г						<i>завтрак</i>	г				
182	Каша пшенная молочная	155	4.23	1.24	29.26	145	182	Каша пшенная молочная	205	5.64	1.65	37.38	187

416	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	416	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107
3	Багет	30					3	Багет	40				
	Масло сливочное	5						Масло сливочное	5				
	Сыр	10	4.73	6.88	14.56	139		Сыр	15	6.68	8.45	19.39	180
	обед							обед					
87	Суп с фасолью на м/б	200	4.094	4.276	12.91	106.6	87	Суп с фасолью на м/б	250	5.11	5.345	16.1375	133.25
314	Капуста тушеная с мясом	200	13.45	8.5	19.54	208	314	Капуста тушеная с мясом	250	13.45	8.5	19.54	235
394	Компот из с/ф	150	0.33	0.02	20.83	85	394	Компот из с/ф	180	0.4	0.02	24.99	102
	Хлеб пшеничный	20	2.37	0.3	14.49	71		Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.15	118
	Хлеб ржаной	40	1.98	0.36	10.02	52		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87
	полдник							полдник					
418	Сок	200	0.95		19	79	418	Сок	200	0.95		19	79
	Вафли	25	1.9	3	15.75	104.2		Вафли	25	1.9	3	15.75	104.2
	ужин							ужин					
279	Запеканка из творога	100	15.9	7.7	15	194	279	Запеканка из творога	100	15.9	7.7	15	194
384	Сладкий молочный подлив	15	0.4	0.836	1.22	14	384	Сладкий молочный подлив	30	0.8	1.673	2.451	28.12
411	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	411	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35		Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35
	итого		54.714	35.99	199.8	1350		итого		63	40.8	243.549	1629.6

30.01.2025.

8 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	глевод	ЭЦ ккал	№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал
	завтрак	г						завтрак					
182	Каша гречневая молочная	155	4.67	4.86	25.83	166	182	Каша гречневая молочная	205	6.21	5.28	32.79	203
414	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	414	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91
2	Багет с джемом	55	2.51	3.93	28.88	161	2	Багет с джемом	65	2.86	4.02	29.32	181
	обед							обед					
82	Рассольник на м/б	200	1.6	4.09	13.54	97	82	Рассольник на м/б	250	2	5.11	16.93	122
305	Рулет из рыбы	130	15.7	4.9	14.7	166	305	Рулет из рыбы	130	15.7	4.9	14.7	166
408	Соус сметанный	15	0.22	1.415	0.367	15.11	408	Соус сметанный	30	0.448	2.83	0.733	30.212
352	Морковь тушеная с луком	40	0.572	1.12	3.216	30.88	352	Морковь тушеная с луком	60	0.876	1.75	5.025	48.25
394	Компот из с/ф	150	0.33	0.015	20.83	85	394	Компот из с/ф	180	0.396	0.018	24.99	102
	Хлеб пшеничный	20	2.37	0.3	14.49	71		Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.15	118
	Хлеб ржаной	40	1.98	0.36	10.02	52		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87
	полдник							полдник					
393	Напиток из изюма	180	0.06		13.34	51.9	393	Напиток из изюма	200	0.072		16.002	62.28
	Печенье	25	2	3.38	16.75	107.5		Печенье	25	2	3.38	16.75	107.5

<i>ужин</i>						<i>ужин</i>							
106	Суп пюре с гречками	200	3.89	4.828	18.83	134.4	106	Суп пюре с гречками	250	4.8625	6.035	23.535	168
411	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	411	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35		Хлеб пшеничный	15		1.19	0.15	7.25
	итого		39.472	31.36	205.7	1271		итого		45.585	38.04	246.125	1533.5

31.01.2025.

9 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	глевод	ЭЦ ккал	№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводь	ЭЦ ккал
	завтрак	г						завтрак	г				
182	Каша геркулесовая молочная	155	4.56	5.91	21.78	159	182	Каша геркулесовая молочная	205	6.07	6.68	29.02	200
416	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	416	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107
1	Багет	30					1	Багет	40				
	Масло сливочное	10	2.45	2.45	14.62	136		Масло сливочное	10	2.83	2.96	15.02	139
	обед							обед					
72	Суп крестьянский на м/б	200	1.392	3.908	6.786	126.2	72	Суп крестьянский на м/б	250	1.74	4.885	8.4825	148.13
293	Гуляш из сердца	120	15.42	12.41	3.96	189	293	Гуляш из сердца	150	20.63	16.3	5.24	250
335	Макароны	120	4.6	3.76	22.04	140.4	335	Макароны	150	6.13	5.02	29.38	187.17
394	Компот из с/ф	150	0.33	0.015	20.83	85	394	Компот из с/ф	180	0.396	0.018	24.99	102
	Хлеб пшеничный	20	2.37	0.3	14.49	71		Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.15	118
	Хлеб ржаной	40	1.98	0.36	10.02	52		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87
	полдник							полдник					
396	Кисель	180	0.12	0.03	22.9	92.3	396	Кисель	200	0.144	0.04	27.476	110.8
	Сырные палочки	25	4.925	6.008	0.33	49.06		Сырные палочки	25	4.925	6.008	0.33	49.058
	ужин							ужин					
90	Суп с сайрой	200	4.486	2.422	12.53	124.5	90	Суп с сайрой	250	5.6	3.028	15.667	142.3
411	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	411	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35		Хлеб пшеничный	15		1.19	0.15	7.25
	итого		45.033	40.09	167.5	1324		итого		56.145	49.84	205.716	1600.7

03.02.2024.

10 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	глевод	ЭЦ ккал	№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводь	ЭЦ ккал
	завтрак	г						завтрак					
182	Каша манная молочная	155	3.4	3.96	2.96	141	182	Каша манная молочная	205	4.52	4.07	30.57	177
414	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	414	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91
1	Багет	30					1	Багет	40				
	Масло сливочное	10	2.45	2.45	14.62	136		Масло сливочное	10	2.83	2.96	15.02	139
	обед							обед					
64	Свекольник на м/б со сметаной	200	1.634	4.004	11.29	87.8	64	Свекольник на м/б со сметаной	250	2.042	5.005	14.1075	108.75

321	Каша гречневая с мясом	180	16.59	16.44	26.76	321	321	Каша гречневая с мясом	220	22.26	21.91	35.69	429
394	Компот из с/ф	150	0.33	0.015	20.83	85	394	Компот из с/ф	180	0.396	0.018	24.99	102
	Хлеб пшеничный	20	2.37	0.3	14.49	71		Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.15	118
	Хлеб ржаной	40	1.98	0.36	10.02	52		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87
	<i>полдник</i>							<i>полдник</i>					
418	Сок	200	0.95		19	79	418	Сок	200	0.95		19	79
	Вафли	25	1.9	3	15.75	104.2		Вафли	25	1.9	3	15.75	104.2
	<i>ужин</i>							<i>ужин</i>					
437	Кулебяка с капустой	100	5.6	4.3	24.48	192.3	437	Кулебяка с капустой	100	5.6	4.3	24.48	192.3
411	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	411	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
	Яблоко	150	0.45	0.3	17.1	77		Яблоко	150	0.45	0.3	17.1	77
	итого		40.034	37.14	194.9	1444		итого		51.108	45.09	261.908	1744.3
	ВСЕГО:		44.99	39.49	207.3	1432		ВСЕГО:		56.01	47.91	258.879	1746