

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

2/4/2025

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал	№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал
	завтрак	г						завтрак					
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
	обед							обед					
108	Суп гороховый на м/б	200	3.53	4.4	13.93	109.4	108	Суп гороховый на м/б	250	4.42	5.5	17.41	136.75
328	Азу	200	18.8	14.3	25.8	307	328	Азу	250	28.2	17.88	30.96	383.75
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					
418	Сок	180	0.9		18.18	76	418	Сок	200	0.95		19	79
	Печенье	25	2	3.38	16.75	107.5		Печенье	25	2	3.38	16.75	107.5
	ужин							ужин					
222	Лапшевник	150	7.73	6.91	23.03	185	222	Лапшевник	200	10.04	9.48	31.04	250
54	Кабачковая икра	40	0.36	1.82	2.37	27.84	54	Кабачковая икра	60	0.57	2.94	3.7	43.5
411	Чай с сахаром	150	0.07	0.01	7.1	29	411	Чай с сахаром	180	0.12	0.02	10.2	41
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35		Хлеб пшеничный	15		1.19	0.15	7.25
	итого		49.42	42.73	###	1469		итого		66.516	54.33	254.91	1801.8

05.02.2025.

2 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал	№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал
	завтрак	г						завтрак	г				
182	Каша пшенная молочная	155	4.23	1.24	29.26	145	182	Каша пшенная молочная	205	5.64	1.65	37.38	187
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
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					
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
276	Тефтели рыбные	120	7.02	1.14	11.6	116	276	Тефтели рыбные	160	20.76	2.23	15.02	150
373	Соус белый	15	0.24	0.75	1.06	12.1	373	Соус белый	30	0.49	1.51	2.13	24.2

34	Свекла тушеная с луком	40	0.57	2.425	3.344	37.56	34	Свекла тушеная с луком	60	0.89	3.8	5.225	58.68
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>					
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
	<i>ужин</i>							<i>ужин</i>					
137	Царский пирог	130	48.6	17.7	30	345	137	Царский пирог	130	48.6	17.7	30	345.04
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		82.412	44.76	191.6	1468		итого		104.25	52.23	239.918	1777.2

06.02.2025.

3 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	глеводы	ЭЦ ккал	№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	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
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>					
63	Борщ на м/б со сметаной	200	1.454	3.928	10.19	82	63	Борщ на м/б со сметаной	250	1.81	4.91	12.742	102.5
295	Неженка из сердца с маслом сливочн	120	23.2	17.88	26.14	358	295	Неженка из сердца с маслом сливочн	160	31.12	22.78	33.4	464
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>					
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>					
377	Пюре картофельное	200	5.4	8	11.6	140	377	Пюре картофельное	250	6.75	10	14.5	175
316	Сельдь соленая	50	4.55	4.65	1.75	67.5	316	Сельдь соленая	50	4.55	4.65	1.75	67.5
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	35
	итого		50.944	48.01	196.8	1473		итого		65.326	57.48	248.712	1820.5

07.02.2025.

4 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	глевод	ЭЦ ккал	№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод	ЭЦ ккал
	<i>завтрак</i>	г						<i>завтрак</i>	г				
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
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					
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
299	Котлета мясная	60	9.32	7.07	9.64	139	299	Котлета мясная	80	12.44	9.24	12.56	183
335	Макароны	120	4.6	3.76	22.04	140.4	335	Макароны	150	6.13	5.02	29.38	187.17
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	0.015	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					
	Биолакт Тема	208	5.8	6.4	16.8	148	418	Биолакт Тема	208	5.8	6.4	16.8	148
547	Коржик	60	2.8	4.9	24.8	154	547	Коржик	60	2.8	4.9	24.8	154
	ужин							ужин					
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		47.18	47.43	233.8	1594		итого		58.666	57.01	291.86	1958.1

10.02.2025.

5 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	глеводы	ЭЦ ккал	№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал
	завтрак	г						завтрак					
182	Каша пшеничная молочная	155	4.04	0.45	29.88	140	182	Каша пшеничная молочная	205	5.39	0.6	38.21	180
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					
91	Суп с клецками на м/б	200	1.672	2.688	9.71	98.23	91	Суп с клецками на м/б	250	2.095	3.36	12.1375	107.23
303	Суфле из рыбы с маслом сливочным	120	23	7	4	214	303	Суфле из рыбы с маслом сливочным	160	28	12	6	249
352	Морковь тушеная со свеклой и луком	40	0.572	1.12	3.216	30.88	352	Морковь тушеная со свеклой и луком	60	0.876	1.75	5.025	48.25
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					
412	Напиток лимонный	180	0.07	0.01	7.1	29	412	Напиток лимонный	200	0.12	0.02	10.2	41
542	Булочка	60	4.2	6.7	27.8	189	542	Булочка	60	4.2	6.7	27.8	189
	ужин							ужин					
361	Овощное рагу	200	3.69	13.28	18.45	208	361	Овощное рагу	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		48.754	37.26	187.3	1405		итого		60.691	48.47	236.353	1702.5

11.02.2025.

6 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал	№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	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
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					
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
330	Гречневый гарнир	120	7.165	5.07	32.2	203.1	330	Гречневый гарнир	150	9.5	6.77	42.9	270.83
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					
418	Сок	180	0.9		18.18	76	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					
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		46.523	38.01	196	1459		итого		59.776	48.36	241.42	1778.7

12.02.2025.

7 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал	№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал
	завтрак	г						завтрак					
182	Каша ячневая молочная	155	2.98	3.2	19.2	112	182	Каша ячневая молочная	205	3.46	4.2	24.3	124
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					
88	Суп паутинка на м/б	200	2.15	2.27	13.71	83.8	88	Суп паутинка на м/б	250	2.6875	2.838	17.1425	104.75
321	Плов мясной	180	16.59	16.44	26.76	321	321	Плов мясной	220	22.26	21.91	35.69	429
14	Помидор соленный	40	0.45	2.47	1.88	31.64	14	Помидор соленный	40	0.45	2.47	1.88	31.64
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
	Печенье	25	2	3.38	16.75	107.5		Печенье	25	2	3.38	16.75	107.5
	ужин							ужин					

550	Сметанник	130	7.2	6.7	40.4	251	550	Сметанник	130	7.2	6.7	40.4	251
471	Сгущенное молоко	15	1.029	1.214	7.929	46.71	471	Сгущенное молоко	30	2.4	2.833	18.5	109
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		43.289	41.86	246.5	1584		итого		55.258	51.96	305.909	1937.7

13.02.2025.

8 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал	№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	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
294	Бефстроганов из печени	120	15.51	12.43	3.29	187	294	Бефстроганов из печени	150	20.68	16.57	4.38	249
339	Картофельное пюре	120	2.45	3.84	16.35	110	339	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.44	137
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					
282	Запеканка из творога с рисом	65	7.37	4.72	9.96	112	282	Запеканка из творога с рисом	130	14.73	9.94	18.93	224
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		44.314	38.08	164.6	1312		итого		63.262	51.72	238.089	1719.1

14.02.2025.

9 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	150	5.96	10.03	28.96	230	188	Каша сборная молочная	200	7.88	11.69	37.8	288
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					
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
287	Котлета рыбная	60	9.11	3.59	3.21	82	287	Котлета рыбная	80	12.2	4.79	4.45	110
354	Капуста тушеная	120	5	6.47	18.86	150.2	354	Капуста тушеная	150	5.16	8.09	23.57	187.75
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 из изюма	180	0.06		13.34	51.9	393	Напиток из изюма	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>					
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		42.424	40.1	208.1	1405		итого		52.295	49.33	253.115	1703.5

17.02.2025.

10 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал	№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал
	<i>завтрак</i>	г						<i>завтрак</i>	г				
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
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
	<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
295	Неженка из сердца с маслом сливочн	120	23.2	17.88	26.14	358	295	Неженка из сердца с маслом сливочн	160	31.12	22.78	33.4	464
54	Кабачковая икра	40	0.36	1.82	2.37	27.84	54	Кабачковая икра	60	0.57	2.94	3.7	43.5
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>					
469	Молоко	180	5.48	4.88	9.07	102	469	Молоко	200	5.8	5.3	9.1	107
	Печенье	25	2	3.38	16.75	107.5		Печенье	25	2	3.38	16.75	107.5
	<i>ужин</i>							<i>ужин</i>					
90	Суп с рыбными фрикадельками	200	4.486	2.422	12.53	89.8	90	Суп с рыбными фрикадельками	250	5.6	3.028	15.667	112.25
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		55.566	46.76	198.7	1442		итого		71.308	57.16	246.335	1806.5