

Дети с 1.5 до 3-х лет

Перспективное 10-дневное меню  
Зимний сезон

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ  
ясли-сад "Подснежник"  
Зыкова Л.Е.

Дети с 3-х до 7 лет

3/4/2025

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал	№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал
	<b>завтрак</b>	г						<b>завтрак</b>					
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
	<b>обед</b>							<b>обед</b>					
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
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
	<b>полдник</b>							<b>полдник</b>					
396	Кисель	180	0.12	0.03	22.9	92.3	396	Кисель	200	0.144	0.04	27.476	110.8
542	Булочка	60	4.2	6.7	27.8	189	542	Булочка	60	4.2	6.7	27.8	189
	<b>ужин</b>							<b>ужин</b>					
182	Каша пшеничная молочная	200	4.23	1.24	29.26	145	182	Каша пшеничная молочная	250	5.64	1.65	37.38	187
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
	<b>итого</b>		<b>45.3</b>	<b>39.84</b>	<b>220.1</b>	<b>1469</b>		<b>итого</b>		<b>58.794</b>	<b>48.6</b>	<b>276.366</b>	<b>1821.6</b>

05.03.2025.- 26 копия

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал	№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал
	<b>завтрак</b>	г						<b>завтрак</b>					
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
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
	<b>обед</b>							<b>обед</b>					
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
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 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	0.02	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
	<b>полдник</b>							<b>полдник</b>					
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>					
<b>100</b>	Суп молочный вермишелевый	<b>200</b>	5.75	5.212	18.84	145.2	<b>100</b>	Суп молочный вермишелевый	<b>250</b>	7.1875	6.515	23.5475	181.5
<b>411</b>	Чай с сахаром	<b>150</b>	0.04	0.01	6.99	28	<b>411</b>	Чай с сахаром	<b>180</b>	0.06	0.02	9.99	40
	Хлеб пшеничный	<b>15</b>	1.19	0.15	7.25	35		Хлеб пшеничный	<b>15</b>		1.19	0.15	7.25
	<i>итого</i>		<b>51.404</b>	<b>33.03</b>	<b>188</b>	<b>1361</b>		<i>итого</i>		<b>64.126</b>	<b>44.62</b>	<b>233.257</b>	<b>1664.4</b>