

Дети с 1.5 до 3-х лет

Перспективное 10-дневное меню

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

Дети с 3-х до 7 лет

Зимний сезон

06.03.2025.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Гликозиды	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
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					
86	Суп гречневый на м/б	200	1.744	2.274	11.43	73.2	86	Суп гречневый на м/б	250	2.18	2.843	14.2925	91.5
314	Капуста тушеная с мясом	200	10.13	6.38	15.02	214	314	Капуста тушеная с мясом	250	13.45	8.5	19.54	245
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					
469	Молоко	180	5.48	4.88	9.07	102	469	Молоко	200	5.8	5.3	9.1	107
	ужин							ужин					
437	Расстегай с рыбой	150	5.6	4.3	24.48	192.3	437	Расстегай с рыбой	150	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		38.924	29.41	196.8	1382		итого	47.966	33.58	259.4925	1623.8	

07.03.2025.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Гликозиды	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					
64	Свекольник на м/б	200	1.634	4.004	11.29	87.8	64	Свекольник на м/б	250	2.042	5.005	14.1075	108.75
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					
396	Кисель	180	0.12	0.03	22.9	92.3	396	Кисель	200	0.144	0.04	27.476	110.8
	ужин							ужин					
251	Творожная запеканка	50	8.77	6.03	8.58	124	251	Творожная запеканка	100	17.54	12.05	17.15	247
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	0.07	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		44.244	34.41	176.3	1234		итого	66.452	49.32	223.4745	1603.7	