

Дети с 1.5 до 3-х лет

Перспективное 10-дневное меню

Зимний сезон

9 день

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ

ясли-сад "Подснежник"

Зыкова Л.Е. _____

Дети с 3-х до 7 лет

17.03.2025.

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод	ЭЦ ккал	№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод	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					
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
303	Суфле из рыбы с маслом сливочным	120	23	7	4	214	303	Суфле из рыбы с маслом сливочным	160	28	12	6	249
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 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					
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	30	2.43	0.3	14.64	72.6		Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	96.8
	итого		55.014	35.2	174.5	1323		итого		66.91	47.13	220.723	1624.5