

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
 6 день

25.02.2025.

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	глевод	ЭЦ ккал	№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод	ЭЦ ккал
	завтрак	г						завтрак	г				
182	Каша ячневая молочная	155	2.98	3.2	19.2	112	182	Каша ячневая молочная	205	3.46	4.2	24.3	124
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					
128	Суп-лапша домашняя на м/б	200	2	3.08	8.9	71.4	128	Суп-лапша домашняя на м/б	250	2.5	3.85	11.125	89.25
357	Оладьи из печени по-кунцевски	60	7.165	3.18	8.4	103.8	357	Оладьи из печени по-кунцевски	80	13.6	4.24	11.2	138.4
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	0.02	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					
417	Напиток из шиповника	180	0.51	0.21	14.23	61	417	Напиток из шиповника	200	0.61	0.25	18.67	79
	Мармелад	20	2.8	4.9	24.8	154		Мармелад	20	2.8	4.9	24.8	154
	ужин							ужин					
122	Суп с сайрой	200	7.4	9.12	8.04	144	122	Суп с сайрой	250	9.3	11.4	10.05	180
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		41.555	29.88	183.4	1223		итого		55.96	37.54	222.805	1478.9

26.02.2025.

7 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	глевод	ЭЦ ккал	№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал
	завтрак	г						завтрак					
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
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	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
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	0.015	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
	Сырные палочки	25	4.925	6.008	0.33	49.06		Сырные палочки	25	4.925	6.008	0.33	49.058
	<i>ужин</i>							<i>ужин</i>					
106	Суп пюре с гренками	200	3.89	4.828	18.83	134.4	106	Суп пюре с гренками	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
	<i>итого</i>		49.482	39.47	197.5	1422		<i>итого</i>		62.454	50.13	243.688	1752.3