

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
	<b>завтрак</b>	<b>г</b>						<b>завтрак</b>	<b>г</b>				
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
	<b>обед</b>							<b>обед</b>					
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
	<b>полдник</b>							<b>полдник</b>					
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
	<b>ужин</b>							<b>ужин</b>					
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
	<b>итого</b>		<b>41.555</b>	<b>29.88</b>	<b>183.4</b>	<b>1223</b>		<b>итого</b>		<b>55.96</b>	<b>37.54</b>	<b>222.805</b>	<b>1478.9</b>

26.02.2025.

7 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	глевод	ЭЦ ккал	№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал
	<b>завтрак</b>	<b>г</b>						<b>завтрак</b>					
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
	<b>обед</b>							<b>обед</b>					
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>					
<b>418</b>	Сок	200	0.95		19	79	<b>418</b>	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>					
<b>106</b>	Суп пюре с гренками	200	3.89	4.828	18.83	134.4	<b>106</b>	Суп пюре с гренками	250	4.8625	6.035	23.535	168
<b>411</b>	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	<b>411</b>	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>		<b>49.482</b>	<b>39.47</b>	<b>197.5</b>	<b>1422</b>		<i>итого</i>		<b>62.454</b>	<b>50.13</b>	<b>243.688</b>	<b>1752.3</b>