

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

25.03.2025.

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	глевод	ЭЦ ккал	№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводь	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					
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
299	Котлета мясная	60	9.32	7.07	9.64	139	299	Котлета мясная	80	12.44	9.24	12.56	183
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 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
	итого		34.362	32.04	148.6	1153		итого		41.54	38.74	180.423	1350.4

26.03.2025.

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	глевод	ЭЦ ккал	№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводь	ЭЦ ккал
	завтрак	г						завтрак	г				
188	Каша сборная молочная	150	5.96	10.03	28.96	230	188	Каша сборная молочная	200	7.88	11.69	37.8	288
416	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	416	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107
	Масло сливочное	10	2.45	2.45	14.62	136		Масло сливочное	10	2.83	2.96	15.02	139
	обед							обед					
91	Суп с клецками на м/б	200	1.672	2.688	9.71	98.23	91	Суп с клецками на м/б	250	2.095	3.36	12.1375	107.23
276	Тефтели рыбные	120	7.02	1.14	11.6	116	276	Тефтели рыбные	160	20.76	2.23	15.02	150
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
373	Соус белый	15	0.24	0.75	1.06	12.1	373	Соус белый	30	0.49	1.51	2.13	24.2

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					
396	Кисель	180	0.12	0.03	22.9	92.3	396	Кисель	200	0.144	0.04	27.476	110.8
	ужин							ужин					
100	Суп молочный вермишелевый	200	5.75	5.212	18.84	145.2	100	Суп молочный вермишелевый	250	7.1875	6.515	23.5475	181.5
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		31.714	26.83	176.3	1187		итого		52.933	34.29	225.176	1481.8

27.03.2025.

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	глевод	ЭЦ ккал	№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводь	ЭЦ ккал
	завтрак	г						завтрак					
182	Каша гречневая молочная	155	4.67	4.86	25.83	166	182	Каша гречневая молочная	205	6.21	5.28	32.79	203
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					
82	Рассольник на м/б	200	1.6	4.09	13.54	97	82	Рассольник на м/б	250	2	5.11	16.93	122
312	Рулет мясной с яйцом и луком	120	14.92	12.3	11.74	218	312	Рулет мясной с яйцом и луком	160	19.96	16.22	16.08	290
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
408	Соус сметанный	15	0.22	1.415	0.367	15.11	408	Соус сметанный	30	0.448	2.83	0.733	30.212
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					
417	Напиток из шиповника	180	0.51	0.21	14.23	61	417	Напиток из шиповника	200	0.61	0.25	18.67	79
	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	30	2.43	0.3	14.64	72.6		Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	96.8
	итого		42.07	38.03	159	1196		итого		62.018	54.4	212.279	1630.8

28.03.2025.

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	глевод	ЭЦ ккал	№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводь	ЭЦ ккал
	завтрак	г						завтрак	г				

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
	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
294	Бефстроганов из печени	120	15.51	12.43	3.29	187	294	Бефстроганов из печени	150	20.68	16.57	4.38	249
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	0.02	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					
254	Оладьи	160	12	15	60.6	429	254	Оладьи	160	12	15	60.6	429
471	Сгущенное молоко	15	1.029	1.214	7.929	46.71	471	Сгущенное молоко	30	2.4	2.833	18.5	109
411	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	411	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
	итого		54.518	53.35	209.2	1586		итого		67.932	64.17	259.668	1932.6

31.03.2025.

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	глевод	ЭЦ ккал	№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводь	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
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 ржаной	40	1.98	0.36	10.02	52		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87
	полдник							полдник					
413	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	413	Чай с молоком	200	3.533	3.107	15.08	102.66
	ужин							ужин					
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	30	2.43	0.3	14.64	72.6		Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	96.8

	<i>итого</i>		48.986	22.29	173.6	1188		<i>итого</i>		62.049	31.64	219.873	1472
--	--------------	--	---------------	--------------	--------------	-------------	--	--------------	--	---------------	--------------	----------------	-------------

01.04.2025.

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	глевод	ЭЦ ккал	№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводь	ЭЦ ккал
	<i>завтрак</i>	г						<i>завтрак</i>					
182	Каша манная молочная	155	3.4	3.96	2.96	141	182	Каша манная молочная	205	4.52	4.07	30.57	177
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
	<i>обед</i>							<i>обед</i>					
114	Суп полевой на м/б	200	1.744	2.274	11.43	94	114	Суп полевой на м/б	250	2.18	2.843	14.2925	101
529	Азу	170	7.73	8	13.02	231	529	Азу	220	10.31	10.67	17.36	268
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
	<i>полдник</i>							<i>полдник</i>					
469	Молоко	180	5.48	4.88	9.07	102	469	Молоко	200	5.8	5.3	9.1	107
582	Печенье	20	1.5	1.96	14.88	83	582	Печенье	20	1.5	1.96	14.88	83
	<i>ужин</i>							<i>ужин</i>					
437	Ватрушка с джемом	100	5.6	4.3	24.48	182.3	437	Ватрушка с джемом	100	5.6	4.3	24.48	182.3
411	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	411	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
	Яблоко	150	0.45	0.3	17.1	77		Яблоко	150	0.45	0.3	17.1	77
	<i>итого</i>		36.224	31.53	172.9	1371		<i>итого</i>		44.57	36.73	234.453	1588.3

02.04.2025.

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	глевод	ЭЦ ккал	№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводь	ЭЦ ккал
	<i>завтрак</i>	г						<i>завтрак</i>	г				
182	Каша пшеничная молочная	155	4.23	1.24	29.26	145	182	Каша пшеничная молочная	205	5.64	1.65	37.38	187
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
	<i>обед</i>							<i>обед</i>					
114	Суп гречневый на м/б	200	1.744	2.274	11.43	94	114	Суп гречневый на м/б	250	2.18	2.843	14.2925	101
299	Котлета мясная	60	9.32	7.07	9.64	139	299	Котлета мясная	80	12.44	9.24	12.56	183
366	Соус томатный	15	0.18	0.64	1.21	11.29	366	Соус томатный	30	0.35	1.27	2.43	22.58
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	0.015	20.83	85	394	Компот из с/ф	180	0.396	0.018	24.99	102
	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

<i>ужин</i>							<i>ужин</i>						
163	Картофель отварной с маслом сливо	200	3.22	5.62	25.33	176	163	Картофель отварной с маслом сливо	250	7.41	13.2	42.32	192
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		37.214	22.88	188.6	1188		итого		51.946	35.61	245.863	1450.4

03.04.2025.

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	глевод	ЭЦ ккал	№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводь	ЭЦ ккал
	<i>завтрак</i>	г						<i>завтрак</i>	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
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
	<i>обед</i>							<i>обед</i>					
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
334	Картофельная запеканка с сердцем	170	17.1	11.78	12.75	225	334	Картофельная запеканка с сердцем	220	22.8	15.7	17	300
373	Соус сметанный с томатом	15	0.24	0.75	1.06	12.1	373	Соус сметанный с томатом	30	0.49	1.51	2.13	24.2
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
	<i>полдник</i>							<i>полдник</i>					
396	Кисель	180	0.12	0.03	22.9	92.3	396	Кисель	200	0.144	0.04	27.476	110.8
	<i>ужин</i>							<i>ужин</i>					
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	30	2.43	0.3	14.64	72.6		Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	96.8
	итого		41.75	35.14	157.9	1157		итого		54.114	45.54	200.406	1447.6