

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

Дети с 1.5 до 3-х лет

Перспективное 10-дневное меню

Дети с 3-х до 7 лет

Зимний сезон

27.02.2025.

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	глевод	ЭЦ ккал	№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал
	<b>завтрак</b>	г						<b>завтрак</b>					
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
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>					
63	Борщ на м/б со сметаной	200	1.454	3.928	10.19	82	63	Борщ на м/б со сметаной	250	1.81	4.91	12.742	102.5
321	Плов мясной	180	16.59	16.44	26.76	321	321	Плов мясной	220	22.26	21.91	35.69	429
14	Помидор соленый	40	0.45	2.47	1.88	31.64	14	Помидор соленый	40	0.45	2.47	1.88	31.64
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
	<b>полдник</b>							<b>полдник</b>					
469	Молоко	180	5.48	4.88	9.07	102	469	Молоко	200	5.8	5.3	9.1	107
	Сухарики	20	2.37	0.3	14.49	71		Сухарики	30	3.95	0.5	24.15	118
	<b>ужин</b>							<b>ужин</b>					
137	Царский пирог	130	48.6	17.7	30	345	137	Царский пирог	130	48.6	17.7	30	345.04
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	35
	<b>итого</b>		<b>91.394</b>	<b>56.22</b>	<b>196.1</b>	<b>1575</b>		<b>итого</b>		<b>104.63</b>	<b>65.96</b>	<b>249.5695</b>	<b>1926.7</b>

28.02.2025.

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	глевод	ЭЦ ккал	№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал
	<b>завтрак</b>	г						<b>завтрак</b>					
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
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>					
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
305	Рулет из рыбы	130	15.7	4.9	14.7	166	305	Рулет из рыбы	130	15.7	4.9	14.7	166
408	Соус сметанный	15	0.22	1.415	0.367	15.11	408	Соус сметанный	30	0.448	2.83	0.733	30.212
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	0.015	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
	<b>полдник</b>							<b>полдник</b>					
418	Сок	200	0.95		19	79	418	Сок	200	0.95		19	79
	<b>ужин</b>							<b>ужин</b>					
221	Макароны с сыром	200	14.04	8.58	39.24	272	221	Макароны с сыром	250	16.2	10.12	40.23	302
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35		Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35
411	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	411	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
	<b>итого</b>		<b>50.552</b>	<b>36.14</b>	<b>206.2</b>	<b>1386</b>		<b>итого</b>		<b>59.45</b>	<b>43.84</b>	<b>248.338</b>	<b>1663.5</b>