

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

18.03.2025.

№ 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 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
2	Багет с джемом	50	2.51	3.93	28.88	161	2	Багет с джемом	60	2.86	4.02	29.32	181
	<i>обед</i>							<i>обед</i>					
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 из сердца	120	15.42	12.41	3.96	189	293	Гуляш из сердца	150	20.63	16.3	5.24	250
335	Макароны	120	4.6	3.76	22.04	140.4	335	Макароны	150	6.13	5.02	29.38	187.17
391	Компот вишневый	150	0.18	0.11	20.87	85	391	Компот вишневый	180	0.22	0.13	25.05	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>					
182	Каша пшениая молочная	200	4.23	1.24	29.26	145	182	Каша пшениая 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
	итого		38.222	31.26	196.2	1274		итого		50.274	39.68	247.199	1604.9

19.03.2025.

№ 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 геркулесовая молочная	155	4.56	5.91	21.78	159	182	Каша геркулесовая молочная	205	6.07	6.68	29.02	200
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
292	Жаркое по-домашнему	170	20.8	5.33	18.5	256	292	Жаркое по-домашнему	220	27.53	7.47	21.95	289
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>					
469	Молоко	180	5.48	4.88	9.07	102	469	Молоко	200	5.8	5.3	9.1	107
580	Вафли	20	0.78	6.12	12.5	108.2	580	Вафли	20	0.78	6.12	12.5	108.2

<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		52.93	41.62	163.9	1341		итого		67.4	49.66	202.07	1592.8

20.03.2025.

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	глевод	ЭЦ ккал	№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводь	ЭЦ ккал
	завтрак	г						завтрак	г				
182	Каша манная молочная	155	3.4	3.96	2.96	141	182	Каша манная молочная	205	4.52	4.07	30.57	177
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
2	Багет с джемом	50	2.51	3.93	28.88	161	2	Багет с джемом	60	2.86	4.02	29.32	181
	обед							обед					
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
287	Котлета рыбная	60	9.11	3.59	3.21	82	287	Котлета рыбная	80	12.2	4.79	4.45	110
354	Капуста тушеная	120	5	6.47	18.86	150.2	354	Капуста тушеная	150	5.16	8.09	23.57	187.75
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
582	Печенье	20	1.5	1.96	14.88	83	582	Печенье	20	1.5	1.96	14.88	83
	ужин							ужин					
229	Омлет	65	5.73	11.04	1.1	127	229	Омлет	85	7.52	13.46	1.51	157
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6		Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	96.8
54	Кабачковая икра	40	0.36	1.82	2.37	27.84	54	Кабачковая икра	60	0.57	2.94	3.7	43.5
411	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	411	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
	итого		39.144	40.07	161.1	1263		итого		49.893	48.73	222.933	1559.7

3/21/2025

№ 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	4.23	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
	обед							обед					
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

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
	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
580	Вафли	20	0.78	6.12	12.5	108.2	580	Вафли	20	0.78	6.12	12.5	108.2
	ужин							ужин					
221	Макароны с сыром	150	108.43	7.01	29.63	210	221	Макароны с сыром	200	143.85	8.58	39.24	272
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6		Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	96.8
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		141.56	40.08	200.3	1371		итого		187.63	49.83	256.802	1733.5

24.03.2025.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал	№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал
	завтрак	г						завтрак	г				
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					
86	Суп гречневый на м/б	200	2.67	2.24	13.71	83.6	86	Суп гречневый на м/б	250	2.14	2.8	17.14	104.5
11	Оладьи из печени	60	4.89	5.83	8.205	42	11	Оладьи из печени	80	6.89	8.83	10.205	84
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	0.02	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					
393	Напиток из изюма	180	0.06		13.34	51.9	393	Напиток из изюма	200	0.072		16.002	62.28
	ужин							ужин					
361	Овощное рагу	170	3.69	13.28	18.45	208	361	Овощное рагу	220	4.61	16.6	23.06	260
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6		Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	96.8
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		33.91	29.2	179.9	1099		итого		43.252	38.29	226.387	1415.2