

**Перспективное 10-дневное меню
Осенний сезон**

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

Дети с 1.5 до 3-х лет

Дети с 3-х до 7 лет

1 день

1 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал	№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	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
3	Багет	30					3	Багет	40				
	Масло сливочное	5						Масло сливочное	5				
	Сыр	10	4.73	6.88	14.56	139		Сыр	15	6.68	8.45	19.39	180
	<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
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 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>					
396	Кисель	180	0.12	0.03	22.896	92.3	396	Кисель	200	0.144	0.04	27.476	110.8
	Печенье	25	2	3.38	16.75	107.5		Печенье	25	2	3.38	16.75	107.5
	<i>ужин</i>							<i>ужин</i>					
437	Ватрушка с творогом	100	5.6	4.3	24.48	182.3	437	Ватрушка с творогом	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
	итого		45.45	45.045	223.546	1512.5		итого		59	54.888	278.966	1877.35

2 день

2 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал	№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал
	<i>завтрак</i>	г						<i>завтрак</i>					
229	Омлет	65	5.73	11.04	1.1	127	229	Омлет	85	7.52	13.46	1.51	157
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>					
89	Суп с мясными фрикадельками	200	5.31	4.14	12.35	108	89	Суп с мясными фрикадельками	250	6.64	5.18	15.44	135
275	Котлета рыбная под овощами	100	8.74	9.29	7.92	150	275	Котлета рыбная под овощами	140	13.13	13.89	11.9	225
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 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
	Вафли	25	1.9	3	15.75	104.2		Вафли	25	1.9	3	15.75	104.2
	<i>ужин</i>							<i>ужин</i>					
182	Каша пшеничная молочная	155	4.23	1.24	29.26	145	182	Каша пшеничная молочная	205	5.64	1.65	37.38	187

	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
	итого		45.35	43.44	178.96	1342.2		итого		59.09	54.72	225.44	1680.2

3 день

3 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал	№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	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
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	11.286	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	Гречневый гарнир	120	7.165	5.07	32.2	203.125	330	Гречневый 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 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					
418	Сок	180	0.9		18.18	76	418	Сок	200	0.95		19	79
	Печенье	25	2	3.38	16.75	107.5		Печенье	25	2	3.38	16.75	107.5
	ужин							ужин					
361	Овощное рагу с мясом	200	3.69	13.28	18.45	208	361	Овощное рагу с мясом	250	4.61	16.6	23.06	260
	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
	итого		45.639	43.904	214.866	1486.425		итого		59.752	55.585	270.8675	1867.08

4 день

4 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал	№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал
	завтрак	г						завтрак					
182	Каша ячневая молочная	155	4.56	5.91	21.78	159	182	Каша ячневая 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
2	Багет с джемом	55	2.51	3.93	28.88	161	2	Багет с джемом	65	2.86	4.02	29.32	181
	обед							обед					
87	Суп гороховый на м/б	200	4.094	4.276	12.91	106.6	87	Суп гороховый на м/б	250	5.11	5.345	16.1375	133.25
529	Азу	200	7.73	8	13.02	231	529	Азу	250	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
	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
	Печенье	25	2	3.38	16.75	107.5		Печенье	25	2	3.38	16.75	107.5
	ужин							ужин					
221	Макароны с сыром	200	14.04	8.58	39.24	272	221	Макароны с сыром	250	16.2	10.12	40.23	302
413	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	413	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35		Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35
	итого		47.114	40.166	223.67	1507.1		итого		58.34	47.265	270.7075	1808.75

5 день

5 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал	№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал
	<i>завтрак</i>	г						<i>завтрак</i>	г				
182	Каша рисовая молочная	155	2.32	3.96	28.97	161	182	Каша рисовая молочная	205	3.09	4.07	36.98	197
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>					
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
295	Неженка из сердца с маслом сливочным	120	23.2	17.88	26.14	358	295	Неженка из сердца с маслом сливочным	160	31.12	22.78	33.4	464
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>					
396	Кисель	180	0.12	0.03	22.896	92.3	396	Кисель	200	0.144	0.04	27.476	110.8
	Вафли	25	1.9	3	15.75	104.2		Вафли	25	1.9	3	15.75	104.2
	<i>ужин</i>							<i>ужин</i>					
137	Царский пирог	130	48.6	17.7	30	345.035	137	Царский пирог	130	48.6	17.7	30	345.035
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
	итого		90.934	52.136	221.496	1644.135		итого		104.544	59.595	272.2035	1966.285

6 день

6 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал	№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал
	<i>завтрак</i>	г						<i>завтрак</i>	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
416	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	416	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107
3	Багет	30					3	Багет	40				
	Масло сливочное	5						Масло сливочное	5				
	Сыр	10	4.73	6.88	14.56	139		Сыр	15	6.68	8.45	19.39	180
	<i>обед</i>							<i>обед</i>					
86	Суп гречневый на м/б	200	1.744	2.274	11.434	73.2	86	Суп гречневый на м/б	250	2.18	2.8425	14.2925	91.5
314	Капуста тушеная с мясом	200	10.13	6.38	15.02	214	314	Капуста тушеная с мясом	250	13.45	8.5	19.54	245
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	180	0.9		18.18	76	418	Сок	200	0.95		19	79
	Печенье	25	2	3.38	16.75	107.5		Печенье	25	2	3.38	16.75	107.5
	<i>ужин</i>							<i>ужин</i>					
100	Суп молочный вермишелевый	200	5.75	5.212	18.838	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	15	1.19	0.15	7.25	35		Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35
	итого		38.874	33.591	189.102	1273.9		итого		49.8935	41.8855	233.34	1545.75

7 день

7 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал	№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал
	<i>завтрак</i>	г						<i>завтрак</i>	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

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						
108	Суп с зеленым горошком на м/б	200	3.53	4.4	13.93	129.4	108	Суп с зеленым горошком на м/б	250	4.42	5.5	17.41	156.75	
276	Тефтели рыбные	120	7.02	1.14	11.6	116	276	Тефтели рыбные	160	20.76	2.23	15.02	150	
352	Морковь тушенная с луком	40	0.572	1.12	3.216	30.88	352	Морковь тушенная с луком	60	0.876	1.75	5.025	48.25	
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 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						
469	Молоко	180	5.48	4.88	9.07	102	469	Молоко	200	5.8	5.3	9.1	107	
	Печенье	25	2	3.38	16.75	107.5		Печенье	25	2	3.38	16.75	107.5	
	ужин							ужин						
229	Омлет	65	5.73	11.04	1.1	127	229	Омлет	85	7.52	13.46	1.51	157	
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35		Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35	
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		39.032	37.78	146.886	1270.72		итого		61.536	46.8	213.675	1583.2	

8 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал	№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	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
2	Багет с джемом	55	2.51	3.93	28.88	161	2	Багет с джемом	65	2.86	4.02	29.32	181
	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
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	0.015	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
	полдник							полдник					
396	Кисель	180	0.12	0.03	22.896	92.3	396	Кисель	200	0.144	0.04	27.476	110.8
	Вафли	25	1.9	3	15.75	104.2		Вафли	25	1.9	3	15.75	104.2
	ужин							ужин					
90	Суп с сайрой	200	4.486	2.422	12.534	124.5	90	Суп с сайрой	250	5.6	3.0275	15.667	142.3
411	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	411	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35		Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35
	итого		37.406	37.967	221.09	1418		итого		47.26	46.4455	267.743	1729.55

9 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал	№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал
	завтрак	г						завтрак	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

	обед							обед					
86	Суп полевой на м/б	200	1.744	2.274	11.434	94	86	Суп полевой на м/б	250	2.18	2.8425	14.2925	101
11	Оладьи из печени	60	4.89	5.83	8.205	42	11	Оладьи из печени	80	6.89	8.83	10.205	84
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 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
	Печенье	25	2	3.38	16.75	107.5		Печенье	25	2	3.38	16.75	107.5
	ужин							ужин					
190	Сладкий плов	200	4.59	5.89	40.07	252	190	Сладкий плов	250	6.12	6.65	53.13	304
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
	итого		36.664	25.009	219.779	1278.5		итого		47.126	32.3005	273.0875	1576.75

10 день

10 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал	№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал
	завтрак	г						завтрак	г				
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					
94	Суп-лапша домашняя на м/б	200	1.76	4.06	9.54	81.8	94	Суп-лапша домашняя на м/б	250	2.2	5.075	11.925	102.25
304	Тефтели мясные	120	16.56	17.64	7.8	258	304	Тефтели мясные	160	22.8	23.52	10.4	344
373	Соус сметанный	15	0.24	0.75	1.06	12.1	373	Соус сметанный	30	0.49	1.51	2.13	24.2
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
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					
469	Молоко	180	5.48	4.88	9.07	102	469	Молоко	200	5.8	5.3	9.1	107
547	Коржик	60	2.8	4.9	24.8	154	547	Коржик	60	2.8	4.9	24.8	154
	ужин							ужин					
339	Картофельное пюре	100	2.45	3.84	16.35	110	339	Картофельное пюре	125	3.06	4.8	20.44	137
354	Капуста тушеная	100	5	6.47	18.86	150.2	354	Капуста тушеная	125	5.16	8.09	23.57	187.75
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
	итого		51.04	55.835	203.814	1490		итого		63.37	64.385	236.955	1823
	ВСЕГО:		47.75	41.487	204.3209	1422.348		ВСЕГО:		60.99115	50.38695	254.2985	1745.792