"Утверждаю"
Заведующий МАДОУ
ясли-сад "Подснежник"
Зыкова Людмила Евгеньевна

1 Перспективное 10-дневное меню — Дети с 1.5 до 3-х лет

1 день — Осенне-зимний сезон

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал
	завтрак	г				
182	Каша манная молочная	150	3.4	3.96	2.96	141
416	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89
1	Багет	30				
	Масло сливочное	10	2.45	2.45	14.62	136
	обед					
108	Суп с зеленым горошком на м/б	200	3.53	4.4	13.93	109.4
294	Бефстроганов из печени	120	15.51	12.43	3.29	187
339	Картофельное пюре	120	2.45	3.84	16.35	110
394	Компот из с/ф	150	0.33	0.02	20.83	85
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52
	полдник					
419	Молоко	150	4.58	4.08	7.58	85
	ужин					
99	Рыбный растягай	100	5.3	6	25.3	149.3
411	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28
386	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44
	итого		45.49	40.97	159.12	1286.7

2 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал
	завтрак	г				
188	Каша сборная молочная	150	5.96	10.03	28.96	230
414	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70
3	Багет	30				
	Масло сливочное	5				
	Сыр	10	4.73	6.88	14.56	139
	обед					
63	Борщ на м/б	200	1.454	3.928	10.194	82
312	Рулет мясной с маслом	130	14.92	12.3	11.74	218
34	Свекла тушеная с луком	40	0.57	2.425	3.344	37.56
394	Компот из с/ф	150	0.33	0.02	20.83	85
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52
	полдник					
418	Сок	150	0.75		15.15	64
	ужин					

Перспективное 10-дневное меню — Дети с 3-х до 7 лет

1 день — Осенне-зимний сезон

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал
	завтрак	г				
182	Каша манная молочная	200	4.52	4.07	30.57	177
416	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107
1	Багет	30				
	Масло сливочное	10	2.45	2.45	14.62	136
	обед					
108	Суп с зеленым горошком на м/б	250	4.42	5.5	17.41	136.75
294	Бефстроганов из печени	150	20.68	16.57	4.38	249
339	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.44	137
394	Компот из с/ф	180	0.4	0.02	24.99	102
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87
	полдник					
419	Молоко	180	5.48	4.88	9.07	102
	ужин					
99	Рыбный растягай	100	5.3	6	25.3	149.3
411	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
386	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44
	итого		57.69	49	223.24	1585.05

2 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал
	завтрак					
188	Каша сборная молочная	200	7.88	11.69	37.8	288
414	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91
3	Багет	40				
	Масло сливочное	5				
	Сыр	15	6.68	8.45	19.39	180
	обед					
63	Борщ на м/б	250	1.81	4.91	12.742	102.5
312	Рулет мясной с маслом	170	19.96	16.22	16.08	290
34	Свекла тушеная с луком	60	0.89	3.8	5.225	58.68
394	Компот из с/ф	180	0.4	0.02	24.99	102
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87
	полдник					
418	Сок	180	0.9		18.18	76
	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
417	Напиток из шиповника	150	0.51	0.21	14.23	61	417	Напиток из шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79
	итого		45.084	45.319	163.948	1247.56		*итого*		67.57	62.573	227.888	1747.3

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 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
2	Багет с джемом	55	2.51	3.93	28.88	161	2	Багет с джемом	55		2.51	3.93	28.88
	обед							*обед*					
87	Суп гороховый на м/б	200	4.392	4.216	13.058	107.8	87	Суп гороховый на м/б	250	5.49	5.27	16.3225	134.75
292	Жаркое по-домашнему	170	20.8	5.33	18.5	205	292	Жаркое по-домашнему	220	27.53	7.47	21.95	265
14	Помидор соленый	40	0.45	2.47	1.88	31.64	14	Помидор соленый	60	0.7	3.86	2.95	49.4
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	30	2.37	0.3	14.49	71		Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87
	полдник							***полдник***					
420	Снежок	150	4.35	3.75	6	75	420	Снежок	180	5.22	4.5	7.2	90
	ужин							***ужин***					
190	Сладкий плов	155	4.59	5.89	40.07	232	190	Сладкий плов	205	6.12	6.65	53.13	297
413	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	413	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89
	итого		**52.132**	**37.226**	**199.778**	**1345.44**		***итого***		**65.12**	**43.59**	**230.4725**	**1568.03**

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	200	3.3	4.06	26.13	154	182	Каша ячневая молочная	210	4.39	4.2	33.19	188
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
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
	обед							***обед***					
88	Суп с вермишелью	200	2.15	2.27	13.714	83.8	88	Суп с вермишелью	250	2.6875	2.8375	17.1425	104.75
275	Рыбные биточки с овощами	100	8.74	9.29	7.92	150	275	Рыбные биточки с 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	30	2.37	0.3	14.49	71		Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87
	полдник							***полдник***					
419	Молоко	150	4.58	4.08	7.58	85	419	Молоко	180	5.48	4.88	9.07	102
	ужин							***ужин***					

137	Царский пирог	100	38.91	14.91	24	276.01	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
386	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	386	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44
	итого		72.32	48.42	183.014	1347.81		итого		94.9875	60.7075	241.1225	1763.785

5 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
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	30				
	Масло сливочное	10	2.45	2.45	14.62	136		Масло сливочное	10	2.45	2.45	14.62	136
	обед							*обед*					
89	Суп с мясными фрикадельками	200	5.308	4.144	12.354	108	89	Суп с мясными фрикадельками	250	6.635	5.18	15.4425	135
314	Капуста тушеная с мясом	150	10.13	6.38	15.02	158	314	Капуста тушеная с мясом	200	13.45	8.5	19.54	208
391	Компот из яблок и вишни	150	0.18	0.11	20.87	85	391	Компот из яблок и вишни	180	0.22	0.13	25.05	102
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71		Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87
	полдник							*полдник*					
396	Кисель из вишни	150	0.12	0.03	22.896	92.3	396	Кисель из вишни	180	0.144	0.04	27.476	110.8
	ужин							*ужин*					
106	Суп пюре с гренками	200	3.89	4.828	18.828	134.4	106	Суп пюре с гренками	250	4.8625	6.035	23.535	168
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		**33.658**	**21.782**	**178.928**	**1093.7**		**итого**		**44.1315**	**27.245**	**230.5335**	**1391.8**

6 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал	№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал
	завтрак	г						*завтрак*					
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
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
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
	обед							*обед*					
86	Суп полевой на м/б	200	1.744	2.274	11.434	73.2	86	Суп полевой на м/б	250	2.18	2.8425	14.2925	91.5
299	Котлета мясная	60	9.32	7.07	9.64	139	299	Котлета мясная	80	12.44	9.24	12.56	183
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
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	30	2.37	0.3	14.49	71		Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87
	полдник							*полдник*					
418	Сок	150	0.75		15.15	64	418	Сок	180	0.9		18.18	76

	ужин							*ужин*					
361	Овощное рагу	**200**	3.69	13.28	18.45	208	**361**	Овощное рагу	**250**	4.61	16.6	23.06	260
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		41.639	43.376	191.542	1324.625		*итого*		58.7375	55.8275	253.5	1740.03

7 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал	№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал
	завтрак	г						*завтрак*					
236	Каша кукурузная молочная	180	4.87	4.86	20.94	146	236	Каша кукурузная молочная	200	6.21	5.29	27.9	184
416	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.58	85	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	55		2.51	3.93	28.88
	обед							*обед*					
72	Щи на м/б	**200**	1.392	3.908	6.786	67.8	**72**	Щи на м/б	**250**	1.74	4.885	8.4825	84.75
11	Оладьи из печени	**60**	4.89	5.83	8.205	42	**11**	Оладьи из печени	**80**	6.89	8.83	10.205	84
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	30	2.37	0.3	14.49	71		Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87
	полдник							*полдник*					
419	Молоко	**150**	4.58	4.08	7.58	85	**419**	Молоко	**180**	5.48	4.88	9.07	102
	ужин							*ужин*					
28	Ватрушка с творогом	60	4.8	3.69	20.98	156.3	**28**	Ватрушка с творогом	70	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
386	Яблоко	**100**	0.4	0.4	9.8	44	**386**	Яблоко	**100**	0.4	0.4	9.8	44
	итого		**33.562**	**33.948**	**184.811**	**1137.1**		*итого*		**40.76**	**40.215**	**205.9575**	**1300.93**

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
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
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
	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
263	Рыба под омлетом	**120**	21.28	5.54	3.5	148	**263**	Рыба под омлетом	**150**	28.34	7.72	5.14	204
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 пшеничный	**30**	2.37	0.3	14.49	71		Хлеб пшеничный	**50**	3.95	0.5	24.15	118
	Хлеб ржаной	**30**	1.98	0.36	10.02	52		Хлеб ржаной	**50**	3.3	0.6	16.7	87
	полдник							*полдник*					
420	Снежок	**150**	4.35	3.75	6	75	**420**	Снежок	**180**	5.22	4.5	7.2	90

	ужин							*ужин*					
33	Сметанник	100	8.9	12.1	43.5	318.6	33	Сметанник	100	8.9	12.1	43.5	318.6
376	Фруктовый подлив	15	0.06	0.01	9.46	39.9	376	Фруктовый подлив	30	0.12	0.03	19.7	79.9
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		**54.512**	**46.21**	**185.696**	**1384.38**		*итого*		**70.576**	**54.9**	**244.875**	**1768.75**

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 гречневая молочная	160	4.67	4.86	25.83	166	182	Каша гречневая молочная	210	6.21	5.28	32.76	209
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	30				
	Масло сливочное	10	2.45	2.45	14.62	136		Масло сливочное	10	2.45	2.45	14.62	136
	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
529	Азу	150	7.73	8	13.02	159.23	529	Азу	200	10.31	10.67	17.36	212.31
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	30	2.37	0.3	14.49	71		Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87
	полдник							*полдник*					
394	Компот из вишни и изюма	150	0.33	0.02	20.83	85	394	Компот из вишни и изюма	180	0.4	0.02	24.99	102
	ужин							*ужин*					
250	Пудинг творожный с рисом	50	7..37	4.72	9.96	112	250	Пудинг творожный с рисом	100	14.73	9.94	18.93	224
413	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	413	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89
386	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	386	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44
	итого		**30.154**	**30.456**	**176.58**	**1182.83**		**итого**		**53.6**	**40.755**	**230.5975**	**1557.56**

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 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
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
	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
295	Суфле из сердца	150	23.2	17.88	26.14	358	295	Суфле из сердца	200	31.12	22.78	33.4	464
14	Помидор соленый	40	0.45	2.47	1.88	31.64	14	Помидор соленый	60	0.7	3.86	2.95	49.4
391	Компот из яблок и вишни	150	0.18	0.11	20.87	85	391	Компот из яблок и вишни	180	0.22	0.13	25.05	102
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71		Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87
	полдник							*полдник*					
419	Молоко	150	4.58	4.08	7.58	85	419	Молоко	180	5.48	4.88	9.07	102

	ужин							ужин					
98	Суп с рыбными фрикадельками	200	4.486	2.422	12.534	89.8	90	Суп с рыбными фрикадельками	250	5.6	3.0275	15.667	112.25
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
	итого		51.74	46.576	166.01	1291.24		итого		68.072	59.5325	214.0645	1661.65
	ВСЕГО:		46.03	39.43	176.94	1264.14		ВСЕГО:		61.82	49.41	230.22	1608.49