

Утверждаю:  
 Заведующий МДОУ  
 «Сысоевский детский сад»  
 /Д.В.Коньшева/

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
 В МДОУ «СЫСОЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»**

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.



**Первая неделя  
 Понедельник**

Приём Пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен ность (ккал)	Вита мин С	№ Тех. карты
			Белк и	Жиры	Угле воды			
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая вязкая с маслом	200	6,21	9,4	31	240		№ 168
	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63		№ 213
	Чай с сахаром	180	0,2	2,75	11,7	75,6	3,65	№ 132
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4		№ 1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>13,77</b>	<b>16,99</b>	<b>57,56</b>	<b>450</b>	<b>3,65</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой (рис), с мясом курицы со сметаной	200	5,46	7,9	15	156,98	14,8	№ 138
	Тефтели из говядины	70	10,93	9,45	4,27	147,86		№ 10
	Макароны отварные	150	5,35	3,75	24,6	166,5		№ 246
	Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	0,72	№ 124
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,33	12,51	63,6		№ 1
	<b>Итого за обед</b>	<b>630</b>	<b>24,87</b>	<b>21,43</b>	<b>80,64</b>	<b>631,64</b>	<b>15,52</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожки с повидлом	80	4,6	1,87	44,44	168,8	0,03	№ 454
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	№ 400
	<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>10,08</b>	<b>6,75</b>	<b>53,51</b>	<b>270,8</b>	<b>2,49</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1340</b>	<b>48,72</b>	<b>45,17</b>	<b>191,71</b>	<b>1352,44</b>	<b>21,66</b>	

## Вторник

Приём Пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен ность (ккал)	Вита мин С	№ Тех. карты
			Белк и	Жиры	Угле воды			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,76	6,64	19,28	160		№ 161
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,04	0,97	№ 117a
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,87	71,4		№ 1
	Сыр порционный	20	4,64	5,9		72	0,14	№ 7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>19,4</b>	<b>18,66</b>	<b>61,27</b>	<b>455,44</b>	<b>1,11</b>	
<b>Обед</b>	Борщ из свежей капусты картофельный, с мясом говядины со сметаной	200	5,79	9,61	13,1	162,08		№ 57
	Биточки рыбные	70	10,0 9	3,26	6,79	97	0,24	№ 255
	Бобовые (горох отварной).	150	14,1	6,9	34,95	244,88		№ 270
	Компот из свежих фруктов	180	5,98	6,98	16,07	62,44	2,9	№ 124
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,33	12,51	63,6		№ 1
	<b>Итого за обед</b>	<b>630</b>	<b>38,1 5</b>	<b>27,08</b>	<b>83,42</b>	<b>630</b>	<b>3,14</b>	
<b>Полдник</b>	Вареники ленивые со сгущённым молоком	70 10	9,8 0,72	7,93 0,85	9,91 5,6	154,3 32,9		№ 230
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	№ 130
	<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>11,4 2</b>	<b>8,96</b>	<b>33,69</b>	<b>270</b>	<b>3,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1335</b>	<b>68,9 7</b>	<b>54,7</b>	<b>178,3 8</b>	<b>1353,44</b>	<b>7,85</b>	

**Среда**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Вита мин С	№ Тех. карты
			Белк и	Жиры	Угле воды			
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая вязкая	200/5	4,39	4,2	28,3	218,2		№ 168
	Чай с сахаром	180	0,2	2,75	11,7	75,6	3,65	№ 132
	Хлеб пшеничный с повидлом	45 20	3,42 -	0,36 -	21,87 12,2	107,4 48,8		№ 1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>8,01</b>	<b>7,31</b>	<b>74,07</b>	<b>450</b>	<b>3,65</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясо курицы, со сметаной	200	5,78	7,5	17,16	161,98	12,6	№ 140
	Гуляш из отварного мяса	75	11,5	11	2,7	176,3	0,4	№ 277
	Картофель отварной	150	2,93	2,8	23,8	132,06	12	№ 318
	Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	0,72	№ 122
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,33	12,51	63,6		№ 1
	<b>Итого за обед</b>	<b>635</b>	<b>23,34</b>	<b>21,63</b>	<b>80,43</b>	<b>630,64</b>	<b>25,72</b>	
	<b>Полдник</b>	Сырники творожные запечённые	90	15,45	12,12	11,75	149,91	0,23
Кофейный напиток на молоке		180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	№ 126
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>19,57</b>	<b>16,66</b>	<b>31,1</b>	<b>280,72</b>	<b>6,85</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1355</b>	<b>50,92</b>	<b>45,60</b>	<b>185,6</b>	<b>1361,36</b>	<b>36,22</b>	

## Четверг

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Вита мин С	№ Тех. карты
			Белк и	Жиры	Угле воды			
<b>Завтрак</b>	Каша манная	200/5	4,52	4,07	30,57	142		№ 168
	Кисель из яблочного сока	180	0,18	0,18	33,66	131,4	3,6	№ 109
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,87	107,1		№ 1
	Сыр порционный	20	4,64	5,9		70	0,14	№ 7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>12,76</b>	<b>10,51</b>	<b>86,1</b>	<b>450,5</b>	<b>3,74</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом говядины, со сметаной	200	8,36	8,79	22,2	167,58	4,64	№ 81
	Плов из мяса говядины	180	17,38	14,56	30,59	326,40	0,72	№ 304
	Огурцы порционные	40	-	-	2,25	10		
	Компот из свежих фруктов (яблок)	180	5,98	6,98	16,07	62,44	2,9	№ 124
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,33	12,51	63,6		№ 1
	<b>Итого за обед</b>	<b>630</b>	<b>33,91</b>	<b>30,66</b>	<b>83,62</b>	<b>630,02</b>	<b>8,26</b>	
<b>Полдник</b>	Котлета морковная	60	1,91	2,67	8,82	67,46	0,49	№ 127
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4		№ 1
	Йогурт фруктовый	180	5,04	4,5	19,8	139,86	1,26	№401
	<b>Итого за полдник</b>	<b>270</b>	<b>9,23</b>	<b>7,41</b>	<b>43,2</b>	<b>278,72</b>	<b>1,75</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>55,9</b>	<b>48,58</b>	<b>212,92</b>	<b>1359,24</b>	<b>13,75</b>	

**Пятница**

Приём Пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен ность (ккал)	Вита мин С	№ Тех. карты
			Белк и	Жиры	Угле воды			
<b>Завтрак</b>	Суп молочная с макаронными изделиями	200	5,75	5,2	18,83	162,76	0,9	№ 93
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	0,97	№ 117a
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4		№ 1
	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63		№ 213
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>18,69</b>	<b>15,8</b>	<b>53,81</b>	<b>450</b>	<b>1,87</b>	
<b>Обед</b>	Суп крестьянский со сметаной, с мясом курицы	200	5,88	7,12	12,56	111,3		№ 37
	Биточки манные с повидлом яблочным	150 20	7,68 -	5,78 -	40,84 12,2	246 48,8	0,52 0,1	№ 198
	Компот из сухофруктов	180	0,94	-	24,26	96,7	0,72	№ 122
	Хлеб ржаной	60	4,38	0,66	25,02	127,2		№ 1
	<b>Итого за обед</b>	<b>610</b>	<b>18,88</b>	<b>13,56</b>	<b>114,88</b>	<b>630</b>	<b>1,34</b>	
	Круассаны с варёной сгущёнкой	90	6,39	4,59	46,17	187,2		
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	№ 130
	<b>Итого за полдник</b>	<b>270</b>	<b>7,29</b>	<b>4,77</b>	<b>64,35</b>	<b>270</b>	<b>3,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1330</b>	<b>44,86</b>	<b>34,13</b>	<b>233,04</b>	<b>1350</b>	<b>6,81</b>	

## Вторая неделя

### Понедельник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Вита мин С	№ Тех. карты
			Белк и	Жиры	Угле воды			
<b>Завтрак</b>	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	164	0,14	№ 206
	Кисель из яблочного сока	180	0,18	0,18	33,66	131,4	3,6	№ 109
	Хлеб пшеничный с повидлом	45 20	3,42 -	0,36 -	21,87 12,2	107,1 48,8	0,1	№ 1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>14,77</b>	<b>10,82</b>	<b>99,51</b>	<b>451,3</b>	<b>3,84</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	7,36	6,6	12,60	159,59		№ 32
	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	180	9,56	9,77	17,46	299,37	3,69	№ 94
	Икра из кабачков	50	0,5	3,0	3,5	45		
	Компот из свежих яблок	180	5,98	6,98	16,07	62,44	2,9	№ 124
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,33	12,51	63,6		№ 1
	<b>Итого за обед</b>	<b>640</b>	<b>25,59</b>	<b>26,68</b>	<b>62,14</b>	<b>630</b>	<b>6,59</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с творогом	80	10,5	6,26	33,3	230	0,04	№ 458
	Чай с сахаром	180	0,2	2,75	11,7	44,35	3,65	№ 134
	<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>10,7</b>	<b>9,01</b>	<b>45</b>	<b>274,35</b>	<b>3,69</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1345</b>	<b>51,06</b>	<b>46,51</b>	<b>206,65</b>	<b>1355,65</b>	<b>14,12</b>	

## Вторник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Вита мин С	№ Тех. карты
			Белк и	Жиры	Угле воды			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой (гречневый)	200	5,92	6,64	19,04	164		№ 161
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	№ 126
	Хлеб пшеничный с повидлом	45 20	3,42	0,36	21,87 12,2	107,1 48,8		№ 1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>13,46</b>	<b>11,54</b>	<b>72,46</b>	<b>450,71</b>	<b>6,62</b>	
<b>Обед</b>	Суп рыбный	200	12,74	0,6	9,22	130,44	5,9	№ 41
	Биточки мясные	70	10,03	4,14	3,81	87,54		№ 307
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	252		№ 315
	Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	0,72	№122
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,33	12,51	63,6		№ 1
	<b>Итого за обед</b>	<b>630</b>	<b>29,54</b>	<b>10,44</b>	<b>86,47</b>	<b>630,28</b>	<b>6,62</b>	
	Сдоба	90	4,07	5,82	28,78	130,74	14,69	№ 48
	Йогурт фруктовый	180	5,04	4,5	19,8	139,86	1,26	№ 401
	<b>Итого за полдник</b>	<b>270</b>	<b>9,11</b>	<b>10,32</b>	<b>48,58</b>	<b>270,6</b>	<b>15,95</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1345</b>	<b>52,11</b>	<b>32,3</b>	<b>207,51</b>	<b>1351,59</b>	<b>29,19</b>	

**Среда**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Вита мин С	№ Тех. карты
			Белк и	Жиры	Угле воды			
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая пшеничная с маслом	200/5	6,0	8,2	33,2	229,0		№ 168
	Чай с сахаром	180	0,2	2,75	11,7	44,35	3,65	№ 132
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,87	107,1		№ 1
	Сыр порционный	20	4,64	5,9		70,0	0,14	№ 7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>14,26</b>	<b>17,21</b>	<b>66,77</b>	<b>450,45</b>	<b>3,79</b>	
<b>Обед</b>	Суп- лапша домашняя с мясом курицы со сметаной	200	5,66	10,1	11,36	228,98	15,0	№ 148
	Рагу овощное с мясом курицы	180	3,75	5,09	14,45	201,58	8,43	№ 57
	Огурцы порционные	40	-	-	2,25	10,0		
	Компот из свежих яблок	180	5,98	6,98	16,07	62,44	2,9	№ 124
	Хлеб ржаной	60	4,38	0,66	25,02	127,2		№ 1
	<b>Итого за обед</b>	<b>630</b>	<b>19,77</b>	<b>22,83</b>	<b>69,15</b>	<b>630,2</b>	<b>26,33</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка творожная	100	17,53	12,06	17,16	189,2	0,36	№ 237
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	№130
	<b>Итого за полдник</b>	<b>280</b>	<b>18,43</b>	<b>12,24</b>	<b>35,34</b>	<b>272</b>	<b>3,96</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1360</b>	<b>52,46</b>	<b>52,28</b>	<b>171,26</b>	<b>1352,65</b>	<b>34,08</b>	



### Четверг

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Вита мин С	№ Тех. карты
			Белк и	Жиры	Угле воды			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой (геркулесовый)	200	5,28	6,88	14,64	140,8		№ 161
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	153,3	0,97	№ 117a
	Хлеб пшеничный с повидлом	45 20	3,42 -	0,36 -	21,87 12,2	107,1 48,8	0,1	№ 1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>14,28</b>	<b>13,0</b>	<b>68,83</b>	<b>450</b>	<b>1,07</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	200	5,57	5,64	12,71	171,48	8,96	№ 83
	Голубцы ленивые с мясом говядины	200	14,62	14,64	18,68	266,42	46,28	№ 92
	Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	0,72	№ 122
	Хлеб ржаной	45	2,19	0,33	12,51	95,4		№ 1
	<b>Итого за обед</b>	<b>625</b>	<b>23,32</b>	<b>20,61</b>	<b>68,16</b>	<b>630</b>	<b>55,96</b>	
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный	85	8,1	13,7	1,7	67,5	0,1	№ 215
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4		№1
	Кисель из сока яблочного	180	0,18	0,18	33,66	131,4	3,6	№109
	<b>Итого за полдник</b>	<b>295</b>	<b>10,56</b>	<b>14,12</b>	<b>49,94</b>	<b>270,3</b>	<b>3,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1365</b>	<b>48,16</b>	<b>47,73</b>	<b>186,93</b>	<b>1350,3</b>	<b>60,73</b>	

### Пятница

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Вита мин С	№ Тех. карты
			Белк и	Жиры	Угле воды			
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая пшённая	200/5	5,8	9,2	31,8	212,09		№ 168
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	№ 126
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,87	107,1		№ 1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>13,34</b>	<b>14,1</b>	<b>73,02</b>	<b>450</b>	<b>6,62</b>	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядины, со сметаной	200	5,78	8,9	16,76	131,58	14,76	№ 67
	Рыба отварная	75	7,8	0,95		39,5		№ 300
	Картофель тушёный	130	2,73	8,32	24,05	157,3	6,58	№216
	Компот из свежих фруктов(яблоко)	180	5,98	6,98	16,07	62,44	2,9	№ 124
	Хлеб ржаной	45	3,28	0,49	18,76	95,4		№ 1
	<b>Итого за обед</b>	<b>630</b>	<b>25,57</b>	<b>25,64</b>	<b>75,64</b>	<b>630</b>	<b>24,24</b>	
<b>Полдник</b>	Сырники творожные	100	17,17	13,47	13,06	187,2	0,23	№ 83
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	№ 130
	<b>Итого за полдник</b>	<b>280</b>	<b>18,07</b>	<b>13,65</b>	<b>31,24</b>	<b>270</b>	<b>3,83</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1340</b>	<b>56,98</b>	<b>53,39</b>	<b>179,9</b>	<b>1350</b>	<b>34,69</b>	