

Утверждено:  
Заведующей МДОУ  
«Сысоевский детский сад»

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

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет.

**Понедельник- 9 октября 2023г.**

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	150/4	4,67	4,86	20,94	146		№ 168
	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63		№ 213
	Чай с сахаром	150	0,17	2,3	9,75	36,96	3,65	№ 132
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4		№ 1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>374</b>	<b>12,2</b>	<b>12,0</b>	<b>45,55</b>	<b>317,36</b>	<b>3,65</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой (рис), с мясом курицы со сметаной	150	4,83	6,55	17,71	125,79	11,1	№ 138
	Тефтели из говядины	50	7,81	6,75	3,05	105,62		№ 10
	Рожки отварные	110	3,8	2,8	18,04	122,1		№ 246
	Кукуруза консерв	40	0,77	2,43	3,34	37,56	3,8	Т.Т.Н
	Компот из сухофруктов	150	0,78		20,22	80,58	0,6	№ 122
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,33	12,51	63,6		№ 1
	<b>Итого за обед</b>	<b>530</b>	<b>20,18</b>	<b>18,86</b>	<b>74,87</b>	<b>535,25</b>	<b>15,5</b>	
	<b>Полдник</b>	Пирожки с повидлом	60	3,45	1,4	33,33	159,6	0,02
	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	№ 400
	<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>8,03</b>	<b>5,48</b>	<b>40,91</b>	<b>244,6</b>	<b>2,07</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1114</b>	<b>40,41</b>	<b>36,34</b>	<b>161,33</b>	<b>1097,21</b>	<b>28,67</b>	

**Вторник- 10 октября 2023г**

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)	150	4,32	4,98	14,46	120		№ 161
	Какао на молоке	150	4,65	4,8	16,77	127,37	0,81	№ 117а
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4		№ 1
	Сыр порционный	15	3,48	4,43		54	0,11	№ 7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>345</b>	<b>14,7 3</b>	<b>14,45</b>	<b>45,81</b>	<b>372,77</b>	<b>0,92</b>	
<b>Обед</b>	Борщ из свежей капусты картофельный, с мясом говядины со сметаной	150	5,2	7,63	9,74	128,46	7,71	№ 57
	Биточки рыбные	60	7,61	2,45	5,33	74	0,18	№ 255
	Бобовые отварные (горох).	130/5	12,7 4	1,3	30,29	185,9		№ 270
	Компот из свежих груш	150	4,82	5,82	13,39	52,03	2,4	№ 124
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,33	12,51	63,6		№ 1
	<b>Итого за обед</b>	<b>525</b>	<b>32,5 6</b>	<b>17,53</b>	<b>71,26</b>	<b>503,99</b>	<b>10,29</b>	
<b>Полдник</b>	Вареники ленивые со сгущённым молоком	130 15	18,2 1,08	14,68 1,27	18,2 8,4	284,7 49,35	0,15	№ 230
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,13	69	3	№ 130
	<b>Итого за полдник</b>	<b>295</b>	<b>20,0 3</b>	<b>16,1</b>	<b>41,73</b>	<b>403,05</b>	<b>3,15</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1165</b>	<b>67,3 2</b>	<b>48,08</b>	<b>158,8</b>	<b>1279,81</b>	<b>14,36</b>	

Среда – 11 октября 2023г.

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 ячневая вязкая	150/4	3,3	4,06	21,24	136		№ 168
	Чай с сахаром	150	0,17	2,3	9,75	36,96	3,0	№ 132
	Хлеб пшеничный с повидлом	30 15	2,28 7	0,24	14,58 9,15	71,4 36,6		№ 1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>349</b>	<b>12,7 5</b>	<b>6,6</b>	<b>54,72</b>	<b>280,96</b>	<b>3,0</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясо курицы, со сметаной	150	5,07	6,25	12,78	129,99	9,45	№ 140
	Гуляш из отварного мяса	50	7,67	7,34	1,8	104,2	0,27	№ 277
	Картофель отварной	120	2,34	2,24	19,04	105,65	9,6	№ 318
	Зелёный горошек	40	0,85	1,79	1,86	31,92	4,52	Т.Т.Н
	Компот из изюма и чернослива	150	0,78		20,22	80,58	0,6	№ 122
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,33	12,51	63,6		№ 1
	<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>18,9</b>	<b>17,95</b>	<b>68,21</b>	<b>515,94</b>	<b>24,44</b>	
<b>Полдник</b>	Сырники творожные запечённые	100	17,1	13,47	13,06	249,91	0,23	№ 83
	Кофейный напиток на молоке	150	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	№ 126
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>21,2 2</b>	<b>18,01</b>	<b>32,35</b>	<b>380,72</b>	<b>6,85</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1139</b>	<b>52,8 7</b>	<b>42,56</b>	<b>155,2 8</b>	<b>1177,62</b>	<b>34,29</b>	

Четверг- 12 октября 2023г

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 манная	150/4	3,76	3,39	25,47	118		№ 168
	Кисель из джема	150	0,15	0,15	28,05	109,5	3,0	№ 109
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4		№ 1
	Сыр порционный	15	3,48	4,43		54	0,11	№ 7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>349</b>	<b>9,67</b>	<b>8,21</b>	<b>68,1</b>	<b>352,9</b>	<b>3,11</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом говядины, со сметаной	150	7,14	8,07	9,97	139,59	3,48	№ 81
	Плов из мяса говядины	130	12,28	10,36	21,73	228,8	0,52	№ 304
	Огурцы порционные	30			1,35	6		Т.Т.Н
	Компот из свежих яблок	150	4,82	5,82	13,39	52,03	2,4	№ 124
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,33	12,51	63,6		№ 1
	<b>Итого за обед</b>	<b>490</b>	<b>26,43</b>	<b>24,58</b>	<b>58,95</b>	<b>490,02</b>	<b>6,4</b>	
<b>Полдник</b>	Котлета морковная	50	1,59	2,22	7,34	46,22	0,32	№ 127
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4		№ 1
	Йогурт фруктовый	130	3,64	3,25	14,3	93,01	0,91	№401
	<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>7,51</b>	<b>5,71</b>	<b>36,22</b>	<b>210,63</b>	<b>1,23</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1049</b>	<b>43,61</b>	<b>38,5</b>	<b>163,27</b>	<b>1053,55</b>	<b>10,74</b>	

**Пятница- 13 октября 2023г**

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>	Вермишель отварная	150	4,3	3,5	14,12	108	0,66	№ 93
	Какао на молоке	150	4,65	4,8	16,77	127,37	0,81	№ 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>370</b>	<b>16,3 1</b>	<b>13,14</b>	<b>45,75</b>	<b>369,77</b>	<b>1,47</b>	
<b>Обед</b>	Суп крестьянский со сметаной, с мясом курицы	160	5,27	6,05	10,74	131,65	5,66	№ 37
	Биточки манные с повидлом яблочным	120 15	6,04 -	4,56 -	32,32 9,15	194 36,6	0,39	№ 198
	Компот из сухофруктов	150	0,78	-	20,22	80,58	0,6	№ 122
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2		№ 1
	<b>Итого за обед</b>	<b>475</b>	<b>13,6 5</b>	<b>10,97</b>	<b>85,72</b>	<b>507,03</b>	<b>6,65</b>	
		Печенье	45	3,19	2,29	23,08	126	
Сок фруктовый		150	0,75	0,15	15,13	69	3	№ 130
<b>Итого за полдник</b>		<b>195</b>	<b>3,94</b>	<b>2,44</b>	<b>38,21</b>	<b>195</b>	<b>3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1040</b>	<b>33,9</b>	<b>26,55</b>	<b>169,6 8</b>	<b>1071,8</b>	<b>11,12</b>	