

Утверждаю:  
Заведующий МДОУ  
«Сысоевский детский сад»  
\_\_\_\_\_/Л.В.Коннышева/

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

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

**Вторник- 7 ноября 2023г**

| Приём<br>Пищи        | Наименование<br>Блюда   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>цен<br>ность<br>(ккал) | Вита<br>мин<br>С | №<br>Тех.<br>карты |
|----------------------|---|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------------|------------------|--------------------|
|                      |   |                | Белк<br>и        | Жиры         | Угле<br>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             | 10,09            | 3,26         | 6,79          | 97                               | 0,24             | № 255              |
|                      | Бобовые (горох отварной).   | 150            | 14,1             | 6,9          | 34,95         | 244,88                           |                  | № 270              |
|                      | 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>630</b>     | <b>38,15</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             | 9,8              | 7,93         | 9,91          | 154,3                            |                  | № 230              |
|                      | Сок яблочный  | 10             | 0,72             | 0,85         | 5,6           | 32,9                             |                  |                    |
|                      | <b>Итого за полдник</b>   | <b>180</b>     | <b>0,9</b>       | <b>0,18</b>  | <b>18,18</b>  | <b>82,8</b>                      | <b>3,6</b>       | № 130              |
| <b>Итого за день</b> |   | <b>1335</b>    | <b>68,97</b>     | <b>54,7</b>  | <b>178,38</b> | <b>1353,44</b>                   | <b>7,85</b>      |                    |

Среда – 8 ноября 2023г

| Приём<br>Пищи        | Наименование<br>Блюда  | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>цен<br>ность<br>(ккал) | Вита<br>мин<br>С | №<br>Тех.<br>карты |
|----------------------|--|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------------|------------------|--------------------|
|                      |  |                | Белк<br>и        | Жиры         | Угле<br>воды  |                                  |                  |                    |
| <b>Завтрак</b>       | Каша ячневая вязкая с маслом   | 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<br>20       | 3,42<br>-        | 0,36<br>-    | 21,87<br>12,2 | 107,4<br>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             | № 83               |
|                      | 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 – 9 ноября 2023г**

| Приём<br>Пищи  | Наименование<br>Блюда   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества  |              |                    | Энерг.<br>цен<br>ность<br>(ккал) | Вита<br>мин<br>С | №<br>Тех.<br>карты |
|----------------|---|----------------|-------------------|--------------|--------------------|----------------------------------|------------------|--------------------|
|                |   |                | Белк<br>и         | Жиры         | Угле<br>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>12,7<br/>6</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            | 17,3<br>8         | 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>33,9<br/>1</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>212,9<br/>2</b> | <b>1359,24</b>                   | <b>13,75</b>     |                    |

**Пятница – 10 ноября 2023г**

| Приём<br>Пищи        | Наименование<br>Блюда                        | Выход<br>блюда | Пищевые вещества  |              |                    | Энерг.<br>цен<br>ность<br>(ккал) | Вита<br>мин<br>С | №<br>Тех.<br>карты |
|----------------------|--|----------------|-------------------|--------------|--------------------|----------------------------------|------------------|--------------------|
|                      |  |                | Белк<br>и         | Жиры         | Угле<br>воды       |                                  |                  |                    |
| <b>Завтрак</b>       | Вермишель отварная                           | 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>18,6<br/>9</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<br>20      | 7,68<br>-         | 5,78<br>-    | 40,84<br>12,2      | 246<br>48,8                      | 0,52<br>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>18,8<br/>8</b> | <b>13,56</b> | <b>114,8<br/>8</b> | <b>630</b>                       | <b>1,34</b>      |                    |
|                      | Круассаны с варёной сгущёнкой                | 90             | 6,39              | 4,59         | 46,17              | 187,2                            |                  | Т.Т.Н.             |
|                      | Сок Персиковый                               | 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>44,8<br/>6</b> | <b>34,13</b> | <b>233,0<br/>4</b> | <b>1350</b>                      | <b>6,81</b>      |                    |