

МДОУ «Сысоевский детский сад»

Меню на 1 сентября 2022 г. Детям- с 3 до 7 лет.

Приём Пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен ность (ккал)	Вита мин С	№ Тех. карты
			Белк и	Жиры	Угле воды			
Завтрак	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	№ 117а
	Хлеб пшеничный с повидлом	45 20	3,42 -	0,36 -	21,87 12,2	107,1 48,8	0,1	№ 1
	Итого за завтрак	445	14,2 8	13,0	68,83	450	1,07	
Обед	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	14,6 2	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
	Итого за обед	625	23,3 2	20,61	68,16	630	55,96	
Полдник	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
	Итого за полдник	295	10,5 6	14,12	49,94	270,3	3,7	
Итого за день		1365	48,1 6	47,73	186,9 3	1350,3	60,73	

Меню на 1 сентября 2022 г. Детям- от 1,5 до 3 лет.

Четверг

Приём Пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен ность (ккал)	Вита мин С	№ Тех. карты
			Белк и	Жиры	Угле воды			
Завтрак	Суп молочный с крупой (геркулесовый)	150	3,96	5,16	10,98	115,6		№ 161
	Какао на молоке	150	4,65	4,8	16,77	127,37	0,81	№ 117а
	Хлеб пшеничный с повидлом	30 15	2,28	0,24	14,58 9,15	71,4 36,6		№ 1
	Итого за завтрак	345	10,8 9	10,2	51,48	350,97	0,81	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	150	4,11	4,23	9,54	142,9	7,46	№ 83
	Голубцы ленивые с мясом говядины	150	10,9 6	10,98	14,01	202,92	34,68	№ 92
	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
	Итого за обед	480	18,4	15,54	56,28	490	42,74	
Полдник	Омлет натуральный	50	4,76	8,05	1,0	29,1	0,1	№ 215
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4		№1
	Кисель из сока яблочного	150	0,15	0,15	28,05	109,5	3,0	№109
	Итого за полдник	230	7,19	8,44	43,63	210	3,1	
Итого за день		1055	36,4 8	34,18	151,3 9	1050,97	46,65	