

МДОУ «Сысоевский детский сад»

Меню на 2 сентября 2022 г. Детям- с 3 до 7 лет.

Пятница

Приём Пищи	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен ность (ккал)	Вита мин С	№ Тех. карты
			Белк и	Жиры	Угле воды			
Завтрак	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
	Итого за завтрак	430	13,3 4	14,1	73,02	450	6,62	
Обед	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
	Итого за обед	630	25,5 7	25,64	75,64	630	24,24	
Полдник	Сырники творожные	100	17,1 7	13,47	13,06	187,2	0,23	№ 83
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	№ 130
	Итого за полдник	280	18,0 7	13,65	31,24	270	3,83	
Итого за день		1340	56,9 8	53,39	179,9	1350	34,69	

Меню на 2 сентября 2022 г. Детям- от 1,5 до 3 лет.

Пятница

Приём Пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен ность (ккал)	Вита мин С	№ Тех. карты
			Белк и	Жиры	Угле воды			
Завтрак	Каша вязкая пшённая	150/5	4,35	6,9	23,85	180		№ 168
	Кофейный напиток на молоке	150	3,4	3,78	16,13	109,01	5,52	№ 126
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4		№ 1
	Итого за завтрак	335	10,0 3	10,92	54,56	360,41	5,52	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядины, со сметаной	150	5,2	8,15	12,48	105,59	11,07	№ 67
	Рыба отварная	50	5,2	0,63		26,34		№ 300
	Картофель тушёный	160	3,36	10,24	29,6	193,6	8,09	№216
	Икра свекольная	40	0,93	2,0	4,93	42,53	2,66	№54
	Компот из свежих фруктов	150	4,82	5,82	13,39	52,03	2,4	№ 124
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,33	12,51	63,6		№ 1
	Итого за обед	580	21,7	27,17	72,91	483,69	24,22	
Полдник	Сырники творожные со сгущённым молоком	100 15	17,6 1,08	13,47 1,27	13,06 8,4	249,91 49,35	0,23	№ 83
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,13	69		№ 130
	Итого за полдник	265	19	14,89	36,59	368,26	0,23	
	Итого за день	1180	50,7 3	52,98	164,0 6	1212,36	29,97	