

МДОУ «Сысоевский детский сад»

Меню на 5 сентября 2022 г. Детям- с 3 до 7 лет.

**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>13,7 7</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	10,9 3	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>24,8 7</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>10,0 8</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>48,7 2</b>	<b>45,17</b>	<b>191,7 1</b>	<b>1352,44</b>	<b>21,66</b>	

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

**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	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
	Макароны отварные	110	3,8	2,8	18,04	122,1		№ 246
	Свёкла тушёная	40	0,77	2,43	3,34	37,56	3,8	№ 33
	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	№ 454
	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>	