

МДОУ «Сысоевский детский сад»

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

Среда

Приём Пищи	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен ность (ккал)	Вита мин С	№ Тех. карты
			Белк и	Жиры	Угле воды			
Завтрак	Каша ячневая вязкая	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 20	3,42 -	0,36 -	21,87 12,2	107,4 48,8		№ 1
	Итого за завтрак	450	8,01	7,31	74,07	450	3,65	
Обед	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
	Итого за обед	635	23,3 4	21,63	80,43	630,64	25,72	
	Полдник	Сырники творожные запечённые	90	15,4 5	12,12	11,75	149,91	0,23
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	№ 126
	Итого за полдник	270	19,5 7	16,66	31,1	280,72	6,85	
	Итого за день	1355	50,9 2	45,60	185,6	1361,36	36,22	

Меню на 7 сентября 2022 г. Детям- от 1,5 до 3 лет.

Среда

Приём Пищи	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен ность (ккал)	Вита мин С	№ Тех. карты
			Белк и	Жиры	Угле воды			
Завтрак	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
	Итого за завтрак	349	12,7 5	6,6	54,72	280,96	3,0	
Обед	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
	Капуста тушёная	40	0,85	1,79	1,86	31,92	4,52	№ 48
	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	540	18,9	17,95	68,21	515,94	24,44	
	Полдник	Сырники творожные запечённые	100	17,1	13,47	13,06	249,91	0,23
	Кофейный напиток на молоке	150	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	№ 126
	Итого за полдник	250	21,2 2	18,01	32,35	380,72	6,85	
Итого за день		1139	52,8 7	42,56	155,2 8	1177,62	34,29	

