

МДОУ «Сысоевский детский сад»

Меню на 8 сентября 2022 г. Детям- с 3 до 7 лет.

Четверг

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 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 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 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 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 2</b>	<b>1359,24</b>	<b>13,75</b>	

**Меню на 8 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			
<b>Завтрак</b>	Каша манная	150/4	3,76	3,39	25,47	118		№ 168
	Кисель из яблочного сока	150	0,15	0,15	28,05	109,5	3,0	№ 109
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4		№ 1
	Сыр порционный	15	3,48	4,43		54	0,11	№ 7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>349</b>	<b>9,67</b>	<b>8,21</b>	<b>68,1</b>	<b>352,9</b>	<b>3,11</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом говядины, со сметаной	150	7,14	8,07	9,97	139,59	3,48	№ 81
	Плов из мяса говядины	130	12,2 8	10,36	21,73	228,8	0,52	№ 304
	Огурцы порционные	30			1,35	6		Т.Т.Н
	Компот из свежих яблок	150	4,82	5,82	13,39	52,03	2,4	№ 124
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,33	12,51	63,6		№ 1
	<b>Итого за обед</b>	<b>490</b>	<b>26,4 3</b>	<b>24,58</b>	<b>58,95</b>	<b>490,02</b>	<b>6,4</b>	
<b>Полдник</b>	Котлета морковная	50	1,59	2,22	7,34	46,22	0,32	№ 127
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4		№ 1
	Йогурт фруктовый	130	3,64	3,25	14,3	93,01	0,91	№401
	<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>7,51</b>	<b>5,71</b>	<b>36,22</b>	<b>210,63</b>	<b>1,23</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1049</b>	<b>43,6 1</b>	<b>38,5</b>	<b>163,2 7</b>	<b>1053,55</b>	<b>10,74</b>	