

Утверждено:
Заведующей МДОУ
«Сысоевский детский сад»

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
В МДОУ «СЫСОЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»**

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

Понедельник- 20 ноября 2023г

Приём Пищи	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен ность (ккал)	Вита мин С	№ Тех. карты
			Белк и	Жиры	Угле воды			
Завтрак	Каша гречневая вязкая с маслом	200	6,21	9,4	31	240		№ 168
	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63		№ 213
	Молоко кипячёное	180	0,2	2,75	11,7	75,6	3,65	№ 132
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4		№ 1
	Итого за завтрак	450	13,77	16,99	57,56	450	3,65	
Обед	Суп картофельный с крупой (перловка), с мясом курицы со сметаной	200	5,46	7,9	15	156,98	14,8	№ 138
	Тефтели из говядины Зелёный горошек	70	10,93	9,45	4,27	147,86		№ 10
	Рожки 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
	Итого за обед	630	24,87	21,43	80,64	631,64	15,52	
	Итого за обед	630	24,87	21,43	80,64	631,64	15,52	
Полдник	Сдоба	80	4,6	1,87	44,44	168,8	0,03	№ 454
	Йогурт фруктовый	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	Т.Т.Н
	Итого за полдник	260	10,08	6,75	53,51	270,8	2,49	
	Итого за день	1340	48,72	45,17	191,71	1352,44	21,66	

Вторник – 21 ноября 2023г

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 (пшено)	200	5,76	6,64	19,28	160		№ 161
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,04	0,97	№ 117а
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,87	71,4		№ 1
	Сыр порционный	20	4,64	5,9		72	0,14	№ 7
	Итого за завтрак	445	19,4	18,66	61,27	455,44	1,11	
Обед	Борщ из свежей капусты картофельный, с мясом говядины со сметаной	200	5,79	9,61	13,1	162,08		№ 57
	Биточки рыбные	70	10,09	3,26	6,79	97	0,24	№ 255
	Бобовые (горох отварной).	150	14,1	6,9	34,95	244,88		№ 270
	Компот из груш	180	5,98	6,98	16,07	62,44	2,9	№ 124
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,33	12,51	63,6		№ 1
	Итого за обед	630	38,15	27,08	83,42	630	3,14	
	Полдник	Вареники ленивые со сгущённым молоком	70	9,8	7,93	9,91	154,3	
		10	0,72	0,85	5,6	32,9		
Сок Яблочный		180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	№ 130
Итого за полдник		260	11,42	8,96	33,69	270	3,6	
Итого за день		1335	68,97	54,7	178,38	1353,44	7,85	

Среда- 22 ноября 2023г.

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 и молоком	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 вермишелью, с мясом 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
	Кукуруза консервированная							
	Картофель отварной	150	2,93	2,8	23,8	132,06	12	№ 318
	Компот из изюма и чернослива	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	№ 83
	Кофейный напиток	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	

Четверг- 23 ноября 2023г

Приём Пищи	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен ность (ккал)	Вита мин С	№ Тех. карты
			Белк и	Жиры	Угле воды			
Завтрак	Каша манная	200/5	4,52	4,07	30,57	142		№ 168
	Кисель из джема	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
	Итого за завтрак	450	12,7 6	10,51	86,1	450,5	3,74	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом курицы, 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 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
	Итого за обед	630	33,9 1	30,66	83,62	630,02	8,26	
Полдник	Яйцо варёное	60	1,91	2,67	8,82	67,46	0,49	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4		№ 1
	Чай с сахаром	180	5,04	4,5	19,8	139,86	1,26	№401
	Итого за полдник	270	9,23	7,41	43,2	278,72	1,75	
	Итого за день	1350	55,9	48,58	212,9 2	1359,24	13,75	

Пятница – 24 ноября 2023г

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 ячневой	200	5,75	5,2	18,83	162,76	0,9	№ 93
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	0,97	№ 117а
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4		№ 1
	Печенье	40	5,08	4,6	0,28	63		Т.Т.Н
	Итого за завтрак	450	18,6 9	15,8	53,81	450	1,87	
Обед	Суп крестьянский со сметаной, с мясом курицы	200	5,88	7,12	12,56	111,3		№ 37
	Запеканка вермишелевая с мясом курицы	150 20	7,68 -	5,78 -	40,84 12,2	246 48,8	0,52 0,1	№ 198
	Компот из сухофруктов	180	0,94	-	24,26	96,7	0,72	№ 122
	Хлеб ржаной	60	4,38	0,66	25,02	127,2		№ 1
	Итого за обед	610	18,8 8	13,56	114,8 8	630	1,34	
	Рис с изюмом	90	6,39	4,59	46,17	187,2		№ 130
	Кофейный напиток	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	№ 130
	Итого за полдник	270	7,29	4,77	64,35	270	3,6	
Итого за день		1330	44,8 6	34,13	233,0 4	1350	6,81	