

Утверждено:
 Заведующей МДОУ
 «Сысоевский детский сад»
 Коньшевой Л.В.

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

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет.

Среда - 10 мая 2023

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 с маслом	150/4	4,5	6,15	24,9	188,5		№ 168
	Чай с сахаром	150	0,17	2,3	9,75	36,96	3,0	№ 132
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4		№ 1
	Сыр порционный	15	3,48	4,43		54,0	0,11	№ 7
	Итого за завтрак	349	10,4 3	13,12	49,23	350,86	3,11	
Обед	Суп- лапша домашняя с мясом курицы со сметаной	150	4,24	7,57	8,52	182,73	11,25	№ 148
	Рагу овощное с мясом курицы	130	3,25	4,41	12,52	185,58	7,3	№ 57
	Кукуруза сладкая	30			1,35	6		Т.Т.Н
	Компот из сухофруктов	150	4,82	5,82	13,39	52,03	2,4	№ 122
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,33	12,51	63,6		№ 1
	Итого за обед	490	14,5	18,13	48,29	489,94	20,95	
Полдник	Вареники ленивые со сгущённым молоком	60	10,5 2	7,23	10,29	141	0,14	№ 237
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,13	69	3	№130
	Итого за полдник	210	11,2 7	7,38	25,42	210	3,14	
Итого за день		1049	36,2	38,63	122,9 4	1050,8	27,2	

Четверг- 11 мая 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 пшеничной	150	3,96	5,16	10,98	115,6		№ 161
	Какао на молоке	150	4,65	4,8	16,77	127,37	0,81	№ 117a
	Хлеб пшеничный с повидлом	30 15	2,28	0,24	14,58 9,15	71,4 36,6		№ 1
	Итого за завтрак	345	10,89	10,2	51,48	350,97	0,81	
Обед	Суп картофельный с геркулесом, мясными фрикадельками со сметаной	150	4,11	4,23	9,54	142,9	7,46	№ 83
	Рис отварной Соус из мяса курицы	150	10,96	10,98	14,01	202,92	34,68	№ 92
	Компот из яблок	150	0,78		20,22	80,58	0,6	№ 124
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,33	12,51	63,6		№ 1
	Итого за обед	480	18,4	15,54	56,28	490	42,74	
Полдник	Капуста тушёная	50	4,76	8,05	1,0	29,1	0,1	№ 215
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4		№1
	Кисель из сока яблочного	150	0,15	0,15	28,05	109,5	3,0	№109
	Итого за полдник	230	7,19	8,44	43,63	210	3,1	
Итого за день		1055	36,48	34,18	151,39	1050,97	46,65	

Пятница- 12 мая 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 пшённая с маслом	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 курицы, со сметаной	150	5,2	8,15	12,48	105,59	11,07	№ 67
	Рыба отварная	50	5,2	0,63		26,34		№ 300
	Рожки отварные	160	3,36	10,24	29,6	193,6	8,09	№216
	Зелёный горошек	40	0,93	2,0	4,93	42,53	2,66	Т.Т.Н
	Компот из сухофруктов	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	Пирожки с повидлом	100	17,6	13,47	13,06	249,91	0,23	№ 83
		15	1,08	1,27	8,4	49,35		
	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	