

Утверждено:
Заведующей МДОУ «Сысоевский детский сад»

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД В МДОУ «СЫСОЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД» (от 1,5 до 7)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Понедельник							
20 мая							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	165	4,36	4,36	26,72	163,0	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	414
	Хлеб пшеничный	50	4,33	0,34	29,05	131,0	ТТН
	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,0	7
Итог за завтрак		410	15,02	11,54	70,13	439,0	
			1	1	5		
Обед	Суп картофельный с овсяной крупой	180	3,62	3,22	11,87	90,8	86
	Фрикадельки мясные в томатном соусе	70	11,41	11,49	10,45	184,3	305/374
	Макароны отварные	130	4,76	3,65	22,86	148,2	219
	Компот с изюмом	180	0,43	0,17	29,20	120,1	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	14,51	77,2	ТТН
Итог за обед		600	23,02	18,97	88,89	620,6	
			1	1	4		
Полдник	Сырники из творога с повидлом	80	14,88	10,13	24,60	186,0	219
	Йогурт	180	0,15	0,15	21,50	87,8	924
Итог за полдник		260	15,03	10,28	46,10	273,8	
			1	1	3		
Итого за день		1270	53,07	40,79	205,12	1333,44	
			1	1	4		

Вторник 21 мая							
Завтрак	Каша Дружба вязкая	155	7,86	8,52	30,13	179,00	182
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,0	227
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	413
	Хлеб пшеничный	50	4,33	0,34	29,05	131,0	ТТН
Итого за завтрак		425	19,94	15,80	73,77	462,00	
			1	1	4		
Обед	Кукуруза консервированная	50	1,17	5,67	10,52	50,10	ТТН
	Борщ со свежей капустой и картофелем	180	2,20	4,85	10,28	118,5	64
	Суфле рыбное	70	11,32	5,30	2,79	102,9	284
	Картофель отварной	130	2,90	4,54	19,33	130,0	
	Компот с курагой	180	0,43	0,17	29,20	120,1	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	14,51	77,2	ТТН
Итого за обед		650	20,82	20,97	86,63	598,8	
			1	1	4		
Полдник	Пудинг манный с творогом	100	15,14	10,76	24,33	205,0	250
	Сок мультифруктовый	180	0,61	0,25	18,67	79,0	417
Итого за полдник		280	15,75	11,01	43,00	284,00	
			1	1	3		
Итого за день		1355,00	56,51	47,78	203,40	1344,80	
			1	1	4		

Среда 22 мая							
Завтрак	Каша геркулесовая вязкая	200	4,39	4,20	28,20	185,00	182
	Какао с молоком	180	3,78	3,27	15,56	106,80	416
	Бутерброд со сливочным маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Итог за завтрак		420	10,62	15,02	58,38	427,80	
			1	1	5		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	180	2,66	3,29	12,35	179,9	90
	Биточки рубленые из птицы	70	11,63	10,88	7,23	173,0	323
	Рис отварной / капуста тушёная	130	3,17	4,66	25,77	127,9	332/336
	Компот из сухофруктов	180	0,90	0,00	12,18	76,8	399
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	14,51	77,20	ТНН
Итог за обед		600	21,16	19,27	72,04	634,80	
			1	1	3		
Полдник	Рагу из овощей с маслом	105	3,26	7,26	6,49	85,0	148
	Чай с сахаром	180	1,08	0,06	13,95	67,6	401
	Хлеб пшеничный	40	3,46	0,27	23,24	104,9	ТНН
Итог за полдник		325	7,80	7,59	43,68	257,5	
			1	1	6		
Итого за день		1345	39,58	41,88	174,10	1320,1	
			1	1	4		

Четверг							
23 мая							
Завтрак	Каша манная вязкая	200	3,18	3,89	21,44	170,7	182
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	414
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,0	3
Итого за завтрак		440	12,71	14,75	55,19	441,70	
			1	1	4		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	180	4,24	5,2	6,23	59,0	73
	Гуляш из отварного мяса	70	9,00	7,30	2,31	111,7	293
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,13	5,76	36,53	230,5	179
	Компот с изюмом	180	0,43	0,17	29,20	120,1	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	14,51	77,2	ТТН
Итого за обед		600	24,60	18,87	88,78	598,5	
			1	1	4		
Полдник	Суп молочный с вермишелью	150	3,61	3,81	12,63	91,3	101
	Кисель из джема	150	4,35	3,75	6,30	86,1	420
	Хлеб пшеничный	30	2,60	0,20	17,43	78,7	ТТН
Итого за полдник		330	10,56	7,76	36,36	256,1	
			1	1	3		
Итого за день		1370	47,87	41,38	180,33	1296,3	
			1	1	4		

Пятница							
24 мая							
Завтрак	Каша пшённая вязкая	200	5,10	5,45	21,25	224,0	182
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	11,31	77,00	413
	Хлеб пшеничный	50	4,33	0,34	29,05	131,0	ТН
Итог за завтрак		430	12,10	8,13	61,61	432,0	
			1	1	5		
Обед	Суп картофельный с рисовой крупой	180	3,04	3,44	14,68	138,7	86
	Котлеты рыбные	70	9,33	2,45	7,11	116,7	271
	Макаронны отварные	130	4,76	3,65	22,86	148,2	219
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,17	29,20	120,1	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	14,51	77,2	ТН
Итог за обед		600	20,36	10,15	88,36	600,9	
			1	1	4		
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	101,0	449
	Компот из ягод	150	11,25	3,38	19,13	139,0	401
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,0	386
Итог за полдник		300	15,53	6,14	55,08	284,0	
			1	1	4		
Итого за день		1330	58,14	112,78	205,05	1316,9	
			1	1	4		