

Утверждено:
Заведующей МДОУ «Сысоевский детский сад»

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД В МДОУ «СЫСОЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД» (от 3 до 7)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
12.02.2024							
Понедельник							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная с маслом	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
	Печенье	15	3,48	4,43	0,00	54,0	ТТН
Итого 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 соусе	70	11,41	11,49	10,45	184,3	305/374
	Макаронные изделия отварные	130	4,76	3,65	22,86	148,2	219
	Компот из яблок и изюма	180	0,43	0,17	29,20	120,1	394
	Хлеб ржаной	40	2,80	0,44	14,51	77,2	ТТН
Итого 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	245
	Компот из ягод	180	0,15	0,15	21,50	87,8	924
Итого 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		

13.02.2024							
Вторник							
Завтрак	Рис с изюмом	155	7,86	8,52	30,13	179,00	191
	Яйца варёные	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 из рыбы	70	11,32	5,30	2,79	102,9	284
	Пюре картофельное	130	2,90	4,54	19,33	130,0	339
	Компот из сушёных фруктов (курага)	180	0,43	0,17	29,20	120,1	394
	Хлеб ржаной	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 из творога (запечённый)	100	15,14	10,76	24,33	205,0	249
	Напиток из плодов шиповника	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		

14.02.2024							
Среда							
Завтрак	Каша геркулесовая вязкая с маслом	200	4,39	4,20	28,20	185,00	182
	Какао с молоком	180	3,78	3,27	15,56	106,80	382
	Бутерброд с маслом сливочным	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	180	2,66	3,29	12,35	179,9	88
	Биточки рубленые из птицы паровые	70	11,63	10,88	7,23	173,0	323
	Рис отварной / капуста тушёная	130	3,17	4,66	25,77	127,9	332/354
	Сок фруктовый Персиковый	180	0,90	0,00	12,18	76,8	418
	Хлеб ржаной	40	2,80	0,44	14,51	77,20	ТТН
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
	Кисель из ягод	180	1,08	0,06	13,95	67,6	401
	Хлеб пшеничный	40	3,46	0,27	23,24	104,9	ТТН
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		

15.02.2024							
Четверг							
Завтрак	Каша манная жидкая с маслом	200	3,18	3,89	21,44	170,7	199
	Кофейный напиток с молоком	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	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	330
	Компот из яблок	180	0,43	0,17	29,20	120,1	394
	Хлеб ржаной	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 рисовой крупой	150	3,61	3,81	12,63	91,3	101
	Чай с сахаром	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		

16.02.2024							
Пятница							
Завтрак	Каша пшённая жидкая с маслом	200	5,10	5,45	21,25	224,0	199
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	11,31	77,00	413
	Хлеб пшеничный	50	4,33	0,34	29,05	131,0	ТТН
Итого за завтрак		430	12,10	8,13	61,61	432,0	
			1	1	5		
Обед	Суп картофельный с вермишелью	180	3,04	3,44	14,68	138,7	86
	Фрикадельки рыбные отварные	70	9,33	2,45	7,11	116,7	279
	Пюре гороховое	130	4,76	3,65	22,86	148,2	219
	Компот из изюма и чернослива	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	20,36	10,15	88,36	600,9	
			1	1	4		
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	101,0	449
	Йогурт	150	11,25	3,38	19,13	139,0	420
	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,0	386
Итого 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		
Среднее значение за 10 дней		1334	51,03	56,92	193,60	1322,3	