

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		
Неделя 1	18 марта 2024						
День 1							
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
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 сметанном с луком	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
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	219
	Компот из свежих яблок	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		

Неделя 1	19 марта 2024						
День 2							
Завтрак		155	7,86	8,52	30,13	179,00	182
	Каша Дружба вязкая						
	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	Зелёный горошек/ 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
	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		

Неделя 1							
День 3	20 марта 2024						
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
Итого 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
	Соки фруктовые (яблочный/ персиковый)	180	0,90	0,00	12,18	76,8	399
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	14,51	77,20	ТТН
Итого 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 джема	180	1,08	0,06	13,95	67,6	401
	Хлеб пшеничный	40	3,46	0,27	23,24	104,9	ТТН
Итого 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		

Неделя 1	21 марта 2024						
День 4							
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 рисовой крупой	150	3,61	3,81	12,63	91,3	101
	Ряженка	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		

Неделя 1							
День 5	22 марта 2024						
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
Итого 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
	Макароны 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
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	401
	Фрукты 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		