

Утверждено:

Заведующей МДОУ «Сысоевский детский сад»

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

Понедельник	Наименование	Вес блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. ценность	Номер рецептуры
19 февраля							
Завтрак	Каша ячневая вязкая с маслом		4,39	4,20	28,20	185,00	182
	Яйцо варёное (1/2)	200					
	Какао с молоком	180	3,78	3,27	15,56	106,80	382
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0	1
Итого за завтрак		420	10,62	15,02	58,38	427,8	
			1	1	5		
Обед	Суп рыбный	180	3,04	2,80	32,40	159,00	83
	Тефтели с соусом	70	12,13	11,13	7,42	177,80	323
	Гречка отварная	130	3,17	4,66	31,79	175,9	332
	Компот из яблок	180	0,12	0,02	10,20	41,0	412
	Хлеб ржаной	40	2,80	0,44	14,51	77,2	ТТН
Итого за обед		600	21,26	19,05	96,32	630,9	
			1	1	5		
Полдник	Вареники ленивые (отварные) со сгущённым молоком	100	14,83	10,86	15,31	218,00	244
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	417
Итого за полдник		280	15,44	11,11	33,98	297,00	
			1	1	2		
		1300	47,32	45,18	188,68	1355,70	
Итого за день			1	1	4		

Неделя 2	Вторник- 26 декабря 2023г						
-----------------	----------------------------------	--	--	--	--	--	--

20 февраля							
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
	Печенье	40	5,08	4,60	0,28	64,0	ТТН
	Хлеб пшеничный	40	3,46	0,27	23,24	104,9	ТТН
Итог за завтрак		460	14,57	11,17	59,32	430,60	
			1	1	4		
Обед	Рассольник домашний	180	3,11	4,54	10,70	135,4	81
	Свекла отварная	75	9,51	4,32	6,21	102,0	285
	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	130	3,21	6,67	22,91	172,7	136/55
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,17	29,20	120,1	394
	Хлеб ржаной	40	2,80	0,44	14,51	77,2	ТТН
Итог за обед		605	19,06	16,14	83,53	607,40	
			1	1	4		
Полдник	Пирожки с повидлом	100	14,73	9,94	38,93	209,0	
	Йогурт	150	4,35	3,75	6,30	75,0	ТТН
Итог за полдник		250	19,08	13,69	45,23	284,0	
			1	1	2		
Итого за день		1315	52,71	41,00	188,08	1322,00	
			1	1	4		

Среда							
21 февраля							
Завтрак	Каша вязкая рисовая с маслом	165	3,09	4,07	27,28	187,0	182
	Кисель из ягод	180	2,67	2,34	14,31	89,00	413
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,0	3
Итого за завтрак		405	12,44	14,86	60,98	456,0	
			1	1	5		
Обед	Борщ с говядиной, сметаной	180	1,44	3,60	5,40	95,4	78
	Макаронник с мясом курицы	200	22,42	14,67	41,68	368,8	309
	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	27,09	18,88	90,79	661,5	
			1	1	3		
Полдник	Суп молочный с крупой пшеничной	150	4,26	3,13	16,21	148,0	213
	Сок Мультифруктовый	180	0,90	0,00	18,18	108,0	418
	Итого за полдник		330	5,16	3,13	34,39	256,00
			1	1	7		
Итого за день		1335	44,69	36,87	186,16	1373,50	
			1	1	4		

22 февраля							
Завтрак	Каша пшённая жидкая с маслом	200	5,10	5,45	21,25	224,0	199
	Какао с молоком	180	3,78	3,27	15,56	106,80	382
	Хлеб пшеничный	40	3,46	0,27	23,24	104,9	ТТН
Итого за завтрак		420	12,34	8,99	60,05	435,70	
			1	1	5		
Обед	Суп картофельный с геркулесом с мясом курицы сметаной	180	3,94	3,78	11,74	137,1	87
	Биточки рыбные	70	9,33	2,45	5,10	118,7	279
	Пюре картофельное/ капуста тушёная	130	3,38	5,31	18,70	145,6	399/354
	Компот из яблок и чернослива	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	19,88	12,15	79,25	598,70	
			1	1	4		
Полдник	Яйцо варёное	160	4,60	4,17	7,61	116,2	100
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	411
	Хлеб пшеничный	40	3,46	0,27	23,24	104,9	ТТН
Итого за полдник		380	8,12	4,46	40,84	261,1	
			1	1	5		
Итого за день		1400	40,34	25,60	180,14	1295,5	
			1	1	4		