Утверждено: Заведующей МДОУ «Сысоевский детский сад» МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД В МДОУ «СЫСОЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД» (от 3 до 7)

Понедельник	Наименование	Bec	Белки	Жиры	Углево	Энерг.	Номер
19 февраля		блюда			ды	ценность	рецептуры
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
Итог за завтрак	:	420	10,62	15,02	58,38	427,8	
•			1	1	5		
		180	3,04	2,80	32,40	159,00	83
	Суп рыбный						
07	Тефтели с соусом	70	12,13	11,13	7,42	177,80	323
Обед	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	TTH
Итог за обед		600	21,26	19,05	96,32	630,9	
			1	1	5		
	Вареники ленивые (отварные) со	100	14,83	10,86	15,31	218,00	244
Полдник	сгущённым молоком						
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	417
Итог 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							
	Каша манная жидкая с маслом	200	3,18	3,89	21,44	170,7	199
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	414
	Печенье	40	5,08	4,60	0,28	64,0	TTH
	Хлеб пшеничный	40	3,46	0,27	23,24	104,9	TTH
Итог за завтрак		460	14,57	11,17	59,32	430,60	
			1	1	4		
	Рассольник домашний	180	3,11	4,54	10,70	135,4	81
Обед	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	TTH
Итог за обед		605	19,06	16,14	83,53	607,40	
			1	1	4		
		100	14,73	9,94	38,93	209,0	
Полдник	Пирожки с повидлом						
	Йогурт	150	4,35	3,75	6,30	75,0	TTH
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							
	Каша вязкая рисовая с маслом	165	3,09	4,07	27,28	187,0	182
Завтрак	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
Итог 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	TTH
Итог 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
Итог 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		

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	TTH
К	420	12,34	8,99	60,05	435,70	
		1	1	5		
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	TTH
	600	19,88	12,15	79,25	598,70	
		1	1	4		
	160	4,60	4,17	7,61	116,2	100
Яйцо варёное						
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	411
Хлеб пшеничный	40	3,46	0,27	23,24	104,9	TTH
Итог за полдник		8,12	4,46	40,84	261,1	
		1	1	5		
Итого за день		40,34	25,60	180,14	1295,5	
		1	1	4		
	Хлеб пшеничный к Суп картофельный с геркулесом с мясом курицы сметаной Биточки рыбные Пюре картофельное/ капуста тушёная Компот из яблок и чернослива Хлеб ржаной Яйцо варёное Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Какао с молоком 180 Хлеб пшеничный 40 к 420 Суп картофельный с геркулесом с мясом курицы сметаной 180 Биточки рыбные 70 Пюре картофельное/ капуста тушёная 130 Компот из яблок и чернослива 180 Хлеб ржаной 40 Яйцо варёное 160 Чай с сахаром 180 Хлеб пшеничный 40 ик 380	Какао с молоком 180 3,78 Хлеб пшеничный 40 3,46 к 420 12,34 1 Суп картофельный с геркулесом с мясом курицы сметаной 180 3,94 Биточки рыбные 70 9,33 Пюре картофельное/ капуста тушёная 130 3,38 Компот из яблок и чернослива 180 0,43 Хлеб ржаной 40 2,80 9йщо варёное 1 160 4,60 Чай с сахаром 180 0,06 Хлеб пшеничный 40 3,46 ик 380 8,12 1 1400 40,34	Какао с молоком 180 3,78 3,27 Хлеб пшеничный 40 3,46 0,27 к 420 12,34 8,99 1 1 1 Суп картофельный с геркулесом с мясом курицы сметаной 180 3,94 3,78 Биточки рыбные 70 9,33 2,45 Пюре картофельное/ капуста тушёная 130 3,38 5,31 Компот из яблок и чернослива 180 0,43 0,17 Хлеб ржаной 40 2,80 0,44 600 19,88 12,15 1 1 1 Яйцо варёное 180 0,06 0,02 Хлеб пшеничный 40 3,46 0,27 ик 380 8,12 4,46 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Какао с молоком 180 3,78 3,27 15,56 Хлеб пшеничный 40 3,46 0,27 23,24 к 420 12,34 8,99 60,05 1 1 5 Суп картофельный с геркулесом с мясом курицы сметаной 180 3,94 3,78 11,74 Биточки рыбные 70 9,33 2,45 5,10 Пюре картофельное/ капуста тушёная 130 3,38 5,31 18,70 Компот из яблок и чернослива 180 0,43 0,17 29,20 Хлеб ржаной 40 2,80 0,44 14,51 9 4,60 4,17 7,61 Яйцо варёное 1 1 4 Чай с сахаром 180 0,06 0,02 9,99 Хлеб пшеничный 40 3,46 0,27 23,24 ик 380 8,12 4,46 40,84 1 1 1 5 1 1 1 5 <td>Какао с молоком 180 3,78 3,27 15,56 106,80 Хлеб пшеничный 40 3,46 0,27 23,24 104,9 к 420 12,34 8,99 60,05 435,70 Суп картофельный с геркулесом с мясом курицы сметаной 180 3,94 3,78 11,74 137,1 Биточки рыбные 70 9,33 2,45 5,10 118,7 Пюре картофельное/ капуста тушёная 130 3,38 5,31 18,70 145,6 Компот из яблок и чернослива 180 0,43 0,17 29,20 120,1 Хлеб ржаной 40 2,80 0,44 14,51 77,2 600 19,88 12,15 79,25 598,70 1 1 4 4 4,60 4,17 7,61 116,2 Яйцо варёное 180 0,06 0,02 9,99 40,0 Ик 380 8,12 4,46 40,84 261,1 1 1 1</td>	Какао с молоком 180 3,78 3,27 15,56 106,80 Хлеб пшеничный 40 3,46 0,27 23,24 104,9 к 420 12,34 8,99 60,05 435,70 Суп картофельный с геркулесом с мясом курицы сметаной 180 3,94 3,78 11,74 137,1 Биточки рыбные 70 9,33 2,45 5,10 118,7 Пюре картофельное/ капуста тушёная 130 3,38 5,31 18,70 145,6 Компот из яблок и чернослива 180 0,43 0,17 29,20 120,1 Хлеб ржаной 40 2,80 0,44 14,51 77,2 600 19,88 12,15 79,25 598,70 1 1 4 4 4,60 4,17 7,61 116,2 Яйцо варёное 180 0,06 0,02 9,99 40,0 Ик 380 8,12 4,46 40,84 261,1 1 1 1