

Утверждено:

Заведующей МДОУ «Сысоевский детский сад»

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

Неделя							
5 февраля							
Завтрак	Каша ячневая 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	136,0	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	83/123
	Тефтели в соусе	70	12,13	11,13	7,42	177,80	323
	Картофель отварной / Зелёный горошек	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) с маслом	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							
6 февраля							
Завтрак	Каша манная жидкая с маслом	200	3,18	3,89	21,44	170,7	199
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	414
	Яйца варёные	40	5,08	4,60	0,28	64,0	227
	Хлеб пшеничный с повидлом	40	3,46	0,27	23,24	104,9	ТТН
Итого 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 ягод	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		605	19,06	16,14	83,53	607,40	
			1	1	4		
Полдник	Оладьи со сгущённым молоком	100	14,73	9,94	38,93	209,0	250
	Чай без сахара	150	4,35	3,75	6,30	75,0	420
Итого 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		

Неделя							
7 февраля							
Завтрак	Суп молочный с крупой пшеничной	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	Суп- лапша домашняя с мясом курицы со сметаной	180	1,44	3,60	5,40	95,4	78
	Суфле из рыбы Каша гречневая	200	22,42	14,67	41,68	368,8	309
	Компот из сушёных фруктов (кураги)	180	0,43	0,17	29,20	120,1	394
	Хлеб ржаной	40	2,80	0,44	14,51	77,2	ТН
Итого за обед		600	27,09	18,88	90,79	661,5	
			1	1	3		
Полдник	Пудинг творожный с рисом запечённый со сгущённым молоком	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		

Неделя 8 февраля							
Завтрак	Каша пшённая вязкая 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 со сметаной	180	3,94	3,78	11,74	137,1	87
	Огурцы солёные	70	9,33	2,45	5,10	118,7	ТТН
	Плов с мясом говядины	130	3,38	5,31	18,70	145,6	399/354
	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	19,88	12,15	79,25	598,70	
			1	1	4		
Полдник	Вафли	160	4,60	4,17	7,61	116,2	ТТН
	Йогурт	180	0,06	0,02	9,99	40,0	ТТН
	Конфета	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		

Неделя							
9 февраля							
Завтрак	Рожки отварные	200	6,21	5,28	27,90	184,0	182
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	414
	Хлеб пшеничный	40	3,46	0,27	23,24	104,9	ТТН
	Сыр порционный	10	0,08	7,25	0,00	66,0	ТТН
Итого за завтрак		430	12,60	15,21	65,50	445,9	
			1	1	5		
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	180	3,69	3,09	12,18	158,2	88
	Рагу овощное с мясом курицы	220	21,53	7,47	21,05	285,0	292
	Компот из изюма и чернослива	180	0,15	0,15	21,42	87,8	390
	Хлеб ржаной	40	2,80	0,44	14,51	77,2	ТТН
Итого за обед		620	28,17	11,15	69,16	608,2	
			1	1	2		
Полдник	Ватрушка с творогом	50	2,23	1,49	18,06	144,3	441
	Молоко кипячёное	150	4,59	4,08	7,59	82,5	419
	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,0	386
Итого за полдник		300	7,22	5,97	35,45	270,8	
			1	1	5		
Итого за день		1350	47,99	32,33	170,11	1324,90	
			1	1	4		
Среднее значение за 10 дней		1337,00	48,82	46,56	188,12	1328,31	
			1	1	4		