

Утверждено:
 Заведующей МДОУ
 «Сысоевский детский сад»
 Конышевой Л.В.

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
 В МДОУ «СЫСОЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»**

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

Среда - 10 мая 2023г.

Приём Пищи	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен ность (ккал)	Вита мин С	№ Тех. карты
			Белк и	Жиры	Угле воды			
Завтрак	Каша манная с маслом	200/5	6,0	8,2	33,2	229,0		№ 168
	Чай с сахаром	180	0,2	2,75	11,7	44,35	3,65	№ 132
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,87	107,1		№ 1
	Сыр порционный	20	4,64	5,9		70,0	0,14	№ 7
	Итого за завтрак	450	14,2 6	17,21	66,77	450,45	3,79	
Обед	Суп- лапша домашняя с мясом курицы со сметаной	200	5,66	10,1	11,36	228,98	15,0	№ 148
	Рагу овощное с мясом курицы	180	3,75	5,09	14,45	201,58	8,43	№ 57
	Кукуруза сладкая	40	-	-	2,25	10,0		Т.Т.Н
	Компот из сухофруктов	180	5,98	6,98	16,07	62,44	2,9	№ 122
	Хлеб ржаной	60	4,38	0,66	25,02	127,2		№ 1
	Итого за обед	630	19,7 7	22,83	69,15	630,2	26,33	
Полдник	Вареники ленивые со сгущённым молоком	100	17,5 3	12,06	17,16	189,2	0,36	№ 237
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	№130
	Итого за полдник	280	18,4 3	12,24	35,34	272	3,96	
Итого за день		1360	52,4 6	52,28	171,2 6	1352,65	34,08	

Четверг – 11 мая 2023

Приём Пищи	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен ность (ккал)	Вита мин С	№ Тех. карты
			Белк и	Жиры	Угле воды			
Завтрак	Суп молочный с крупой пшеничной	200	5,28	6,88	14,64	140,8		№ 161
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	153,3	0,97	№ 117а
	Хлеб пшеничный с повидлом	45	3,42	0,36	21,87	107,1		№ 1
		20	-	-	12,2	48,8	0,1	
	Итого за завтрак	445	14,28	13,0	68,83	450	1,07	
Обед	Суп картофельный с геркулесом, мясными фрикадельками, со сметаной	200	5,57	5,64	12,71	171,48	8,96	№ 83
	Рис отварной	200	14,62	14,64	18,68	266,42	46,28	№ 92
	Соус из мяса курицы							
	Компот из яблок	180	0,94		24,26	96,7	0,72	№ 124
	Хлеб ржаной	45	2,19	0,33	12,51	95,4		№ 1
	Итого за обед	625	23,32	20,61	68,16	630	55,96	
Полдник	Капуста тушёная	85	8,1	13,7	1,7	67,5	0,1	№ 215
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4		№1
	Кисель из сока яблочного	180	0,18	0,18	33,66	131,4	3,6	№109
	Итого за полдник	295	10,56	14,12	49,94	270,3	3,7	
	Итого за день	1365	48,16	47,73	186,93	1350,3	60,73	

Пятница- 12 мая 2023г.

Приём Пищи	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен ность (ккал)	Вита мин С	№ Тех. карты
			Белк и	Жиры	Угле воды			
Завтрак	Каша пшённая с маслом	200/5	5,8	9,2	31,8	212,09		№ 168
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	№ 126
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,87	107,1		№ 1
	Итого за завтрак	430	13,3 4	14,1	73,02	450	6,62	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом курицы, со сметаной	200	5,78	8,9	16,76	131,58	14,76	№ 67
	Рыба отварная	75	7,8	0,95		39,5		№ 300
	Рожки отварные Зелёный горошек	130	2,73	8,32	24,05	157,3	6,58	№216
	Компот из сухофруктов	180	5,98	6,98	16,07	62,44	2,9	№ 124
	Хлеб ржаной	45	3,28	0,49	18,76	95,4		№ 1
	Итого за обед	630	25,5 7	25,64	75,64	630	24,24	
Полдник	Пирожки с повидлом	100	17,1 7	13,47	13,06	187,2	0,23	№ 83
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	№ 130
	Итого за полдник	280	18,0 7	13,65	31,24	270	3,83	
Итого за день		1340	56,9 8	53,39	179,9	1350	34,69	