

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

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

Понедельник – 10 октября 2022г

Приём Пищи	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен ность (ккал)	Вита мин С	№ Тех. карты
			Белк и	Жиры	Угле воды			
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	11,1 7	10,28	31,78	164	0,14	№ 206
	Кисель из яблочного сока	180	0,18	0,18	33,66	131,4	3,6	№ 109
	Хлеб пшеничный с повидлом	45 20	3,42 -	0,36 -	21,87 12,2	107,1 48,8	0,1	№ 1
	Итого за завтрак	445	14,7 7	10,82	99,51	451,3	3,84	
Обед	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	7,36	6,6	12,60	159,59		№ 32
	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	180	9,56	9,77	17,46	299,37	3,69	№ 94
	Зелёный горошек	50	0,5	3,0	3,5	45		Т.т.н.
	Компот из свежих яблок	180	5,98	6,98	16,07	62,44	2,9	№ 124
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,33	12,51	63,6		№ 1
	Итого за обед	640	25,5 9	26,68	62,14	630	6,59	
Полдник	Ватрушка с творогом	80	10,5	6,26	33,3	230	0,04	№ 458
	Чай с сахаром	180	0,2	2,75	11,7	44,35	3,65	№ 134
	Итого за полдник	260	10,7	9,01	45	274,35	3,69	
Итого за день		1345	51,0 6	46,51	206,6 5	1355,65	14,12	

Вторник – 12 октября 2022г.

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 (гречневый)	200	5,92	6,64	19,04	164		№ 161
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	№ 126
	Хлеб пшеничный с повидлом	45 20	3,42	0,36	21,87 12,2	107,1 48,8		№ 1
	Итого за завтрак	445	13,4 6	11,54	72,46	450,71	6,62	
Обед	Суп рыбный	200	12,7 4	0,6	9,22	130,44	5,9	№ 41
	Биточки мясные	70	10,0 3	4,14	3,81	87,54		№ 307
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	252		№ 315
	Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	0,72	№122
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,33	12,51	63,6		№ 1
	Итого за обед	630	29,5 4	10,44	86,47	630,28	6,62	
	Сдоба	90	4,07	5,82	28,78	130,74	14,69	№ 48
	Йогурт фруктовый	180	5,04	4,5	19,8	139,86	1,26	№ 401
	Итого за полдник	270	9,11	10,32	48,58	270,6	15,95	
Итого за день		1345	52,1 1	32,3	207,5 1	1351,59	29,19	

Среда- 13 октября 2022г.

Приём Пищи	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен ность (ккал)	Вита мин С	№ Тех. карты
			Белк и	Жиры	Угле воды			
Завтрак	Каша вязкая пшеничная 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 свежих яблок	180	5,98	6,98	16,07	62,44	2,9	№ 124
	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	Запеканка творожная	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- 14 октября 2022г.

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 (крупя ячневая)	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	14,2 8	13,0	68,83	450	1,07	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	200	5,57	5,64	12,71	171,48	8,96	№ 83
	Голубцы ленивые с мясом говядины	200	14,6 2	14,64	18,68	266,42	46,28	№ 92
	Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	0,72	№ 122
	Хлеб ржаной	45	2,19	0,33	12,51	95,4		№ 1
	Итого за обед	625	23,3 2	20,61	68,16	630	55,96	
Полдник	Омлет натуральный	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 свежих ягод	180	0,18	0,18	33,66	131,4	3,6	№109
	Итого за полдник	295	10,5 6	14,12	49,94	270,3	3,7	
Итого за день		1365	48,1 6	47,73	186,9 3	1350,3	60,73	

Пятница- 14 октября 2022г.

Приём Пищи	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен ность (ккал)	Вита мин С	№ Тех. карты
			Белк и	Жиры	Угле воды			
Завтрак	Каша вязкая пшённая	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 говядины, со сметаной	200	5,78	8,9	16,76	131,58	14,76	№ 67
	Рыба отварная	75	7,8	0,95		39,5		№ 300
	Картофель тушёный	130	2,73	8,32	24,05	157,3	6,58	№216
	Компот из свежих фруктов(яблоко)	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	Сырники творожные	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	