

Утверждаю:
Заведующий МДОУ
«Сысоевский детский сад»
_____/Л.В.Коньшева/

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД В МДОУ «СЫСОЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

Понедельник-13 марта 2023г

Приём Пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен ность (ккал)	Вита мин С	№ Тех. карты
			Белк и	Жиры	Угле воды			
Завтрак	Рожки отварные	200	6,21	9,4	31	240		№ 168
	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63		№ 213
	Чай с сахаром	180	0,2	2,75	11,7	75,6	3,65	№ 132
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4		№ 1
	Итого за завтрак	450	13,7 7	16,99	57,56	450	3,65	
Обед	Суп картофельный с крупой (рис), с мясом курицы со сметаной	200	5,46	7,9	15	156,98	14,8	№ 138
	Каша гречневая с фаршем говядины	70	10,9 3	9,45	4,27	147,86		№ 246
	Кукуруза сладкая	150	5,35	3,75	24,6	166,5		Т.Т.Н
	Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	0,72	№ 124
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,33	12,51	63,6		№ 1
	Итого за обед	630	24,8 7	21,43	80,64	631,64	15,52	
Полдник	Пирожки с повидлом	80	4,6	1,87	44,44	168,8	0,03	№ 454
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	№ 400
	Итого за полдник	260	10,0 8	6,75	53,51	270,8	2,49	
	Итого за день	1340	48,7 2	45,17	191,7 1	1352,44	21,66	

Вторник -14 марта 2023г.

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 (пшено)	200	5,76	6,64	19,28	160		№ 161
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,04	0,97	№ 117a
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,87	71,4		№ 1
	Сыр порционный	20	4,64	5,9		72	0,14	№ 7
	Итого за завтрак	445	19,4	18,66	61,27	455,44	1,11	
Обед	Борщ из свежей капусты картофельный, с мясом говядины со сметаной	200	5,79	9,61	13,1	162,08		№ 57
	Биточки рыбные	70	10,0 9	3,26	6,79	97	0,24	№ 255
	Бобовые (горох отварной).	150	14,1	6,9	34,95	244,88		№ 270
	Компот из изюма и чернослива	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	630	38,1 5	27,08	83,42	630	3,14	
Полдник	Вареники ленивые со сгущённым молоком	70	9,8	7,93	9,91	154,3		№ 230
	Сок яблочный	10	0,72	0,85	5,6	32,9		
	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	№ 130	
Итого за полдник	260	11,4 2	8,96	33,69	270	3,6		
Итого за день		1335	68,9 7	54,7	178,3 8	1353,44	7,85	

Среда- 15 марта 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 ячневая вязкая	200/5	4,39	4,2	28,3	218,2		№ 168
	Чай с сахаром	180	0,2	2,75	11,7	75,6	3,65	№ 132
	Хлеб пшеничный с повидлом	45 20	3,42 -	0,36 -	21,87 12,2	107,4 48,8		№ 1
	Итого за завтрак	450	8,01	7,31	74,07	450	3,65	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясо курицы, со сметаной	200	5,78	7,5	17,16	161,98	12,6	№ 140
	Гуляш из отварного мяса	75	11,5	11	2,7	176,3	0,4	№ 277
	Картофель отварной Зелёный горошек	150	2,93	2,8	23,8	132,06	12	№ 318
	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	635	23,3 4	21,63	80,43	630,64	25,72	
	Полдник	Сырники творожные запечённые	90	15,4 5	12,12	11,75	149,91	0,23
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	№ 126
	Итого за полдник	270	19,5 7	16,66	31,1	280,72	6,85	
Итого за день		1355	50,9 2	45,60	185,6	1361,36	36,22	

Четверг- 16 марта 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	200/5	4,52	4,07	30,57	142		№ 168
	Кисель из яблочного сока	180	0,18	0,18	33,66	131,4	3,6	№ 109
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,87	107,1		№ 1
	Сыр порционный	20	4,64	5,9		70	0,14	№ 7
	Итого за завтрак	450	12,7 6	10,51	86,1	450,5	3,74	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом говядины, со сметаной	200	8,36	8,79	22,2	167,58	4,64	№ 81
	Плов из мяса говядины	180	17,3 8	14,56	30,59	326,40	0,72	№ 304
	Огурцы порционные	40	-	-	2,25	10		
	Компот из свежих фруктов (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	630	33,9 1	30,66	83,62	630,02	8,26	
Полдник	Капуста тушёная	60	1,91	2,67	8,82	67,46	0,49	№ 127
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4		№ 1
	Йогурт фруктовый	180	5,04	4,5	19,8	139,86	1,26	№401
	Итого за полдник	270	9,23	7,41	43,2	278,72	1,75	
	Итого за день	1350	55,9	48,58	212,9 2	1359,24	13,75	

Пятница -17 марта 2023г.

Приём Пищи	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен ность (ккал)	Вита мин С	№ Тех. карты
			Белк и	Жиры	Угле воды			
Завтрак	Вермишель отварная	200	5,75	5,2	18,83	162,76	0,9	№ 93
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	0,97	№ 117a
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4		№ 1
	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63		№ 213
	Итого за завтрак	450	18,6 9	15,8	53,81	450	1,87	
Обед	Суп крестьянский со сметаной, с мясом курицы	200	5,88	7,12	12,56	111,3		№ 37
	Биточки манные с повидлом яблочным	150 20	7,68 -	5,78 -	40,84 12,2	246 48,8	0,52 0,1	№ 198
	Компот из сухофруктов	180	0,94	-	24,26	96,7	0,72	№ 122
	Хлеб ржаной	60	4,38	0,66	25,02	127,2		№ 1
	Итого за обед	610	18,8 8	13,56	114,8 8	630	1,34	
		Вафли. Конфета.	90	6,39	4,59	46,17	187,2	
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	№ 130
	Итого за полдник	270	7,29	4,77	64,35	270	3,6	
	Итого за день	1330	44,8 6	34,13	233,0 4	1350	6,81	