

Утверждено:
Заведующей МДОУ
«Сысоевский детский сад»

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

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет.

Понедельник – 17 апреля 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 рисовая с маслом	150	8,37	7,71	23,83	133	0,11	№ 206
	Кисель из свежих ягод	150	0,15	0,15	28,05	109,5	2,7	№ 109
	Хлеб пшеничный с повидлом	30 15	2,28 -	0,24 -	14,58 9,15	71,4 35,05	0,07	№ 1
	Итого за завтрак	345	10,8	8,1	75,61	348,95	2,88	
Обед	Суп картофельный с перловкой, с мясом говядины, со сметаной	150	5,52	4,95	9,45	119,69	5,47	№ 32
	Жаркое по-домашнему с мясом курицы Зелёный горошек	130	6,9	7,05	12,61	227,68	2,66	№ 94 Т.т.н.
	Компот из свежих фруктов	150	4,82	5,82	13,39	52,03	2,4	№ 124
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,33	12,51	63,6		№ 1
	Итого за обед	460	19,4 3	18,15	47,96	463	10,53	
Полдник	Сырники творожные со сгущённым молоком	60	7,9	4,69	25	173	0,03	№ 458
	Чай с сахаром и молоком	150	0,17	2,3	9,75	36,96	3,0	№ 134
	Итого за полдник	210	8,07	6,99	34,75	209,96	3,03	
Итого за день		1015	38,3	33,24	158,3 2	1021,91	16,44	

Вторник- 18 апреля 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 вермишелью	150	4,44	4,98	14,28	120		№ 161
	Кофейный напиток на молоке	150	3,4	3,78	16,13	109,01	5,57	№ 126
	Хлеб пшеничный с повидлом	30 20	2,28	0,24	14,58 12,2	71,4 48,8		№ 1 Т. т.н
	Итого за завтрак	350	10,1 2	9	57,19	349,21	5,57	
Обед	Суп рыбный	150	9,55	0,45	6,91	97,83	4,42	№ 41
	Биточки мясные Свёкла отварная	60	8,83	3,55	3,26	114,75		№ 307
	Каша гречневая	100	2,5	4,1	25,7	156,6		№ 315
	Компот из сухофруктов	150	0,78		20,22	152	0,6	№122
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,33	12,51	63,6		№ 1
	Итого за обед	490	23,8 5	8,43	68,6	584,78	5,02	
Полдник	Печенье сахарное	60	2,71	3,88	19,18	93,42	9,79	№ 48
	Йогурт фруктовый	150	4,2	3,75	16,5	116,55	1,05	№ 401
	Итого за полдник	210	6,91	7,63	35,68	209,97	10,84	
Итого за день		1050	40,8 8	25,06	161,4 7	1143,96	21,43	

Среда- 19 апреля 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 вязкая пшеничная с маслом	150	3,96	5,16	10,98	115,6		№ 161
	Чай с сахаром	150	4,65	4,8	16,77	127,37	0,81	№ 117а
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4		№ 1
	Сыр порционный	15			9,15	36,6		
	Итого за завтрак	345	10,8 9	10,2	51,48	350,97	0,81	
Обед	Суп- лапша домашняя с мясом курицы со сметаной	150	4,11	4,23	9,54	142,9	7,46	№ 83
	Рагу овощное с мясом говядины Кукуруза сладкая	150	10,9 6	10,98	14,01	202,92	34,68	№ 92 Т.Т.Н
	Компот из изюма и чернослива	150	0,78		20,22	80,58	0,6	№ 122
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,33	12,51	63,6		№ 1
	Итого за обед	480	18,4	15,54	56,28	490	42,74	
	Полдник	Запеканка творожная	50	4,76	8,05	1,0	29,1	0,1
Сгущённое молоко		30	2,28	0,24	14,58	71,4		Т.Т.Н
Сок Персиковый		150	0,15	0,15	28,05	109,5	3,0	№109
Итого за полдник		230	7,19	8,44	43,63	210	3,1	
Итого за день		1055	36,4 8	34,18	151,3 9	1050,97	46,65	

Четверг- 20 апреля 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 (геркулес)	150	3,96	5,16	10,98	115,6		№ 161
	Какао на молоке	150	4,65	4,8	16,77	127,37	0,81	№ 117a
	Хлеб пшеничный с повидлом	30 15	2,28	0,24	14,58 9,15	71,4 36,6		№ 1
	Итого за завтрак	345	10,8 9	10,2	51,48	350,97	0,81	
Обед	Суп картофельный с рисом, с мясными фрикадельками со сметаной	150	4,11	4,23	9,54	142,9	7,46	№ 83
	Запеканка вермишелевая с мясом курицы	150	10,9 6	10,98	14,01	202,92	34,68	№ 92
	Компот из сухофруктов	150	0,78		20,22	80,58	0,6	№ 122
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,33	12,51	63,6		№ 1
	Итого за обед	480	18,4	15,54	56,28	490	42,74	
Полдник	Капуста тушёная Яйцо варёное	50	4,76	8,05	1,0	29,1	0,1	№ 215
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4		№1
	Кисель из джема	150	0,15	0,15	28,05	109,5	3,0	№109
	Итого за полдник	230	7,19	8,44	43,63	210	3,1	
Итого за день		1055	36,4 8	34,18	151,3 9	1050,97	46,65	

Пятница – 21 апреля 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 гречневая	150/5	4,35	6,9	23,85	180		№ 168
	Кофейный напиток на молоке	150	3,4	3,78	16,13	109,01	5,52	№ 126
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4		№ 1
	Итого за завтрак	335	10,0 3	10,92	54,56	360,41	5,52	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом курицы, со сметаной	150	5,2	8,15	12,48	105,59	11,07	№ 67
	Рыба отварная	50	5,2	0,63		26,34		№ 300
	Картофель тушёный	160	3,36	10,24	29,6	193,6	8,09	№216
	Компот из свежих фруктов(яблоко)	150	4,82	5,82	13,39	52,03	2,4	№ 124
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,33	12,51	63,6		№ 1
	Итого за обед	580	21,7	27,17	72,91	483,69	24,22	
Полдник	Круассаны	100	17,6	13,47	13,06	249,91	0,23	Т.Т.Н
		15	1,08	1,27	8,4	49,35		
	Сок Мультифруктовый	150	0,75	0,15	15,13	69		№ 130
	Итого за полдник	265	19	14,89	36,59	368,26	0,23	
Итого за день		1180	50,7 3	52,98	164,0 6	1212,36	29,97	