

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

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет.

**Понедельник – 23 января 2023г.**

Приём Пищи	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен ность (ккал)	Вита мин С	№ Тех. карты
			Белк и	Жиры	Угле воды			
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая 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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>345</b>	<b>10,8</b>	<b>8,1</b>	<b>75,61</b>	<b>348,95</b>	<b>2,88</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	5,52	4,95	9,45	119,69	5,47	№ 32
	Жаркое по-домашнему с мясом говядины Зелёный горошек	130	6,9	7,05	12,61	227,68	2,66	№ 94 Т.Т.Н.
	Компот из изюма и чернослива	150	4,82	5,82	13,39	52,03	2,4	№ 124
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,33	12,51	63,6		№ 1
	<b>Итого за обед</b>	<b>460</b>	<b>19,4 3</b>	<b>18,15</b>	<b>47,96</b>	<b>463</b>	<b>10,53</b>	
<b>Полдник</b>	Сдоба	60	7,9	4,69	25	173	0,03	№ 458
	Чай с сахаром	150	0,17	2,3	9,75	36,96	3,0	№ 134
	<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>8,07</b>	<b>6,99</b>	<b>34,75</b>	<b>209,96</b>	<b>3,03</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1015</b>	<b>38,3</b>	<b>33,24</b>	<b>158,3 2</b>	<b>1021,91</b>	<b>16,44</b>	

**Вторник- 24 января 2023г.**

Приём Пищи	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен ность (ккал)	Вита мин С	№ Тех. карты
			Белк и	Жиры	Угле воды			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой (ячневая)	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>10,1 2</b>	<b>9</b>	<b>57,19</b>	<b>349,21</b>	<b>5,57</b>	
<b>Обед</b>	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
	Рис отварной	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>490</b>	<b>23,8 5</b>	<b>8,43</b>	<b>68,6</b>	<b>584,78</b>	<b>5,02</b>	
<b>Полдник</b>	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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>6,91</b>	<b>7,63</b>	<b>35,68</b>	<b>209,97</b>	<b>10,84</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1050</b>	<b>40,8 8</b>	<b>25,06</b>	<b>161,4 7</b>	<b>1143,96</b>	<b>21,43</b>	

Среда – 25 января 2023г.

Приём Пищи	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен ность (ккал)	Вита мин С	№ Тех. карты
			Белк и	Жиры	Угле воды			
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая пшеничная с маслом	150/4	4,5	6,15	24,9	188,5		№ 168
	Чай с сахаром	150	0,17	2,3	9,75	36,96	3,0	№ 132
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4		№ 1
	Сыр порционный	15	3,48	4,43		54,0	0,11	№ 7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>349</b>	<b>10,4 3</b>	<b>13,12</b>	<b>49,23</b>	<b>350,86</b>	<b>3,11</b>	
<b>Обед</b>	Суп- лапша домашняя с мясом курицы со сметаной	150	4,24	7,57	8,52	182,73	11,25	№ 148
	Рагу овощное с мясом курицы	130	3,25	4,41	12,52	185,58	7,3	№ 57
	Кукуруза сладкая	30			1,35	6		
	Компот из свежих яблок	150	4,82	5,82	13,39	52,03	2,4	№ 124
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,33	12,51	63,6		№ 1
	<b>Итого за обед</b>	<b>490</b>	<b>14,5</b>	<b>18,13</b>	<b>48,29</b>	<b>489,94</b>	<b>20,95</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка творожная	60	10,5 2	7,23	10,29	141	0,14	№ 237
	Сок Персиковый	150	0,75	0,15	15,13	69	3	№130
	<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>11,2 7</b>	<b>7,38</b>	<b>25,42</b>	<b>210</b>	<b>3,14</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1049</b>	<b>36,2</b>	<b>38,63</b>	<b>122,9 4</b>	<b>1050,8</b>	<b>27,2</b>	

Четверг – 26 января 2023г.

Приём Пищи	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен ность (ккал)	Вита мин С	№ Тех. карты
			Белк и	Жиры	Угле воды			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой (пшено)	150	3,96	5,16	10,98	115,6		№ 161
	Какао на молоке	150	4,65	4,8	16,77	127,37	0,81	№ 117а
	Хлеб пшеничный с повидлом	30 15	2,28	0,24	14,58 9,15	71,4 36,6		№ 1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>345</b>	<b>10,8 9</b>	<b>10,2</b>	<b>51,48</b>	<b>350,97</b>	<b>0,81</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с перловкой, 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
	<b>Итого за обед</b>	<b>480</b>	<b>18,4</b>	<b>15,54</b>	<b>56,28</b>	<b>490</b>	<b>42,74</b>	
<b>Полдник</b>	Капуста тушёная	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 свежих ягод	150	0,15	0,15	28,05	109,5	3,0	№109
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>7,19</b>	<b>8,44</b>	<b>43,63</b>	<b>210</b>	<b>3,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1055</b>	<b>36,4 8</b>	<b>34,18</b>	<b>151,3 9</b>	<b>1050,97</b>	<b>46,65</b>	

Пятница- 27 января 2023г.

Приём Пищи	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен ность (ккал)	Вита мин С	№ Тех. карты
			Белк и	Жиры	Угле воды			
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>10,0 3</b>	<b>10,92</b>	<b>54,56</b>	<b>360,41</b>	<b>5,52</b>	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядины, 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	150	4,82	5,82	13,39	52,03	2,4	№ 124
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,33	12,51	63,6		№ 1
	<b>Итого за обед</b>	<b>580</b>	<b>21,7</b>	<b>27,17</b>	<b>72,91</b>	<b>483,69</b>	<b>24,22</b>	
<b>Полдник</b>	Вафли	100	17,6	13,47	13,06	249,91	0,23	№ 83
		15	1,08	1,27	8,4	49,35		
	Сок Мультифруктовый	150	0,75	0,15	15,13	69		№ 130
	<b>Итого за полдник</b>	<b>265</b>	<b>19</b>	<b>14,89</b>	<b>36,59</b>	<b>368,26</b>	<b>0,23</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1180</b>	<b>50,7 3</b>	<b>52,98</b>	<b>164,0 6</b>	<b>1212,36</b>	<b>29,97</b>	