

Утверждено
Заведующей МДОУ
«Сысоевский детский сад»

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

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет.

Понедельник- 27 марта 2023 г

| 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 | 150/4 | 4,67 | 4,86 | 20,94 | 146 | | № 168 |
| | Яйцо варёное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | | № 213 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,17 | 2,3 | 9,75 | 36,96 | 3,65 | № 132 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,4 | | № 1 |
| | Итого за завтрак | 374 | 12,2 | 12,0 | 45,55 | 317,36 | 3,65 | |
| Обед | Суп картофельный с крупой (рис), с мясом курицы со сметаной | 150 | 4,83 | 6,55 | 17,71 | 125,79 | 11,1 | № 138 |
| | Каша гречневая с фаршем говядины | 110 | 3,8 | 2,8 | 18,04 | 122,1 | | № 246 |
| | Кукуруза сладкая | 40 | 0,77 | 2,43 | 3,34 | 37,56 | 3,8 | № 33 |
| | 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 | 530 | 20,1 8 | 18,86 | 74,87 | 535,25 | 15,5 | |
| | Полдник | Пирожки с повидлом | 60 | 3,45 | 1,4 | 33,33 | 159,6 | 0,02 |
| | Молоко кипячёное | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | 2,05 | № 400 |
| | Итого за полдник | 210 | 8,03 | 5,48 | 40,91 | 244,6 | 2,07 | |
| | Итого за день | 1114 | 40,4 1 | 36,34 | 161,3 3 | 1097,21 | 28,67 | |

Вторник- 28 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) | 150 | 4,32 | 4,98 | 14,46 | 120 | | № 161 |
| | Какао на молоке | 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 | 3,48 | 4,43 | | 54 | 0,11 | № 7 |
| | Итого за завтрак | 345 | 14,7 3 | 14,45 | 45,81 | 372,77 | 0,92 | |
| Обед | Борщ из свежей капусты картофельный, с мясом говядины со сметаной | 150 | 5,2 | 7,63 | 9,74 | 128,46 | 7,71 | № 57 |
| | Биточки рыбные | 60 | 7,61 | 2,45 | 5,33 | 74 | 0,18 | № 255 |
| | Бобовые отварные (горох). | 130/5 | 12,7 4 | 1,3 | 30,29 | 185,9 | | № 270 |
| | 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 |
| | Итого за обед | 525 | 32,5 6 | 17,53 | 71,26 | 503,99 | 10,29 | |
| Полдник | Вареники ленивые со сгущённым молоком | 130 15 | 18,2 1,08 | 14,68 1,27 | 18,2 8,4 | 284,7 49,35 | 0,15 | |
| | Сок Персиковый | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,13 | 69 | 3 | № 130 |
| | Итого за полдник | 295 | 20,0 3 | 16,1 | 41,73 | 403,05 | 3,15 | |
| Итого за день | | 1165 | 67,3 2 | 48,08 | 158,8 | 1279,81 | 14,36 | |

Среда – 29 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 | 150/4 | 3,3 | 4,06 | 21,24 | 136 | | № 168 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,17 | 2,3 | 9,75 | 36,96 | 3,0 | № 132 |
| | Хлеб пшеничный с повидлом | 30 15 | 2,28 7 | 0,24 | 14,58 9,15 | 71,4 36,6 | | № 1 |
| | Итого за завтрак | 349 | 12,7 5 | 6,6 | 54,72 | 280,96 | 3,0 | |
| Обед | Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясо курицы, со сметаной | 150 | 5,07 | 6,25 | 12,78 | 129,99 | 9,45 | № 140 |
| | Гуляш из отварного мяса | 50 | 7,67 | 7,34 | 1,8 | 104,2 | 0,27 | № 277 |
| | Картофель отварной | 120 | 2,34 | 2,24 | 19,04 | 105,65 | 9,6 | № 318 |
| | Зелёный горошек | 40 | 0,85 | 1,79 | 1,86 | 31,92 | 4,52 | Т.Т.Н |
| | 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 | 540 | 18,9 | 17,95 | 68,21 | 515,94 | 24,44 | |
| | Полдник | Сырники творожные запечённые | 100 | 17,1 | 13,47 | 13,06 | 249,91 | 0,23 |
| | Кофейный напиток на молоке | 150 | 4,12 | 4,54 | 19,35 | 130,81 | 6,62 | № 126 |
| | Итого за полдник | 250 | 21,2 2 | 18,01 | 32,35 | 380,72 | 6,85 | |
| | Итого за день | 1139 | 52,8 7 | 42,56 | 155,2 8 | 1177,62 | 34,29 | |

Четверг – 30 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 | 150/4 | 3,76 | 3,39 | 25,47 | 118 | | № 168 |
| | Кисель из джема | 150 | 0,15 | 0,15 | 28,05 | 109,5 | 3,0 | № 109 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,4 | | № 1 |
| | Сыр порционный | 15 | 3,48 | 4,43 | | 54 | 0,11 | № 7 |
| | Итого за завтрак | 349 | 9,67 | 8,21 | 68,1 | 352,9 | 3,11 | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом говядины, со сметаной | 150 | 7,14 | 8,07 | 9,97 | 139,59 | 3,48 | № 81 |
| | Плов из мяса говядины | 130 | 12,28 | 10,36 | 21,73 | 228,8 | 0,52 | № 304 |
| | Огурцы порционные | 30 | | | 1,35 | 6 | | Т.Т.Н |
| | 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 | 490 | 26,43 | 24,58 | 58,95 | 490,02 | 6,4 | |
| Полдник | Капуста тушёная Хлеб пшеничный | 50 | 1,59 | 2,22 | 7,34 | 46,22 | 0,32 | №127 № 1 |
| | Йогурт фруктовый | 130 | 3,64 | 3,25 | 14,3 | 93,01 | 0,91 | №401 |
| | Итого за полдник | 210 | 7,51 | 5,71 | 36,22 | 210,63 | 1,23 | |
| | Итого за день | 1049 | 43,61 | 38,5 | 163,27 | 1053,55 | 10,74 | |

Пятница- 31 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 | 150 | 4,3 | 3,5 | 14,12 | 108 | 0,66 | № 93 |
| | Какао на молоке | 150 | 4,65 | 4,8 | 16,77 | 127,37 | 0,81 | № 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 | 370 | 16,3 1 | 13,14 | 45,75 | 369,77 | 1,47 | |
| Обед | Суп крестьянский со сметаной, с мясом курицы | 160 | 5,27 | 6,05 | 10,74 | 131,65 | 5,66 | № 37 |
| | Биточки манные с повидлом яблочным | 120 15 | 6,04 - | 4,56 - | 32,32 9,15 | 194 36,6 | 0,39 | № 198 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,78 | - | 20,22 | 80,58 | 0,6 | № 122 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | | № 1 |
| | Итого за обед | 475 | 13,6 5 | 10,97 | 85,72 | 507,03 | 6,65 | |
| Полдни к | Печенье. Конфета | 45 | 3,19 | 2,29 | 23,08 | 126 | | Т.т.н. |
| | Сок Мультифруктовый | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,13 | 69 | 3 | № 130 |
| | Итого за полдник | 195 | 3,94 | 2,44 | 38,21 | 195 | 3 | |
| Итого за день | | 1040 | 33,9 | 26,55 | 169,6 8 | 1071,8 | 11,12 | |