

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

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

Понедельник – 28 ноября 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 гречневая вязкая с маслом	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	13,77	16,99	57,56	450	3,65	
Обед	Суп картофельный с крупой (геркулес), с мясом курицы со сметаной	200	5,46	7,9	15	156,98	14,8	№ 138
	Тефтели из говядины	70	10,93	9,45	4,27	147,86		№ 10
	Кукуруза сладкая							
	Макароны отварные	150	5,35	3,75	24,6	166,5		№ 246
	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	24,87	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	10,08	6,75	53,51	270,8	2,49	
	Итого за день	1340	48,72	45,17	191,71	1352,44	21,66	

Вторник – 29 ноября 2022 г.

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	10,09	3,26	6,79	97	0,24	№ 255
	Бобовые (горох отварной).	150	14,1	6,9	34,95	244,88		№ 270
	Компот из свежих фруктов	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	38,15	27,08	83,42	630	3,14	
	Полдник	Вареники ленивые со сгущённым молоком	70	9,8	7,93	9,91	154,3	
	Сок яблочный	10	0,72	0,85	5,6	32,9		
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	№ 130
	Итого за полдник	260	11,42	8,96	33,69	270	3,6	
Итого за день		1335	68,97	54,7	178,38	1353,44	7,85	

Среда – 30 ноября 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 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 Зелёный горошек	75	11,5	11	2,7	176,3	0,4	№ 277
	Картофель отварной	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 со сгущённым молоком	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 – 1 декабря 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 манная	200/5	4,52	4,07	30,57	142		№ 168
	Кисель из свежих ягод	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	Печенье сахарное	60	1,91	2,67	8,82	67,46	0,49	Т.Т.Н
	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 – 2 декабря 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 рожками	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	№ 117а
	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	18,69	15,8	53,81	450	1,87	
Обед	Суп крестьянский со сметаной, с мясом говядины	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	18,88	13,56	114,88	630	1,34	
	Вафли, Конфета	90	6,39	4,59	46,17	187,2		Т.т.н.
	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	44,86	34,13	233,04	1350	6,81	