

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

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет.

**Понедельник- 28 ноября 2022г.**

| Приём<br>Пищи  | Наименование<br>Блюда  | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>цен<br>ность<br>(ккал) | Вита<br>мин<br>С | №<br>Тех.<br>карты |
|----------------|--|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------------|------------------|--------------------|
|                |  |                | Белк<br>и        | Жиры         | Угле<br>воды  |                                  |                  |                    |
| <b>Завтрак</b> | Каша гречневая вязкая с маслом                                   | 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                |
|                | <b>Итого за завтрак</b>  | <b>374</b>     | <b>12,2</b>      | <b>12,0</b>  | <b>45,55</b>  | <b>317,36</b>                    | <b>3,65</b>      |                    |
| <b>Обед</b>    | Суп картофельный с крупой (геркулес), с мясом курицы со сметаной | 150            | 4,83             | 6,55         | 17,71         | 125,79                           | 11,1             | № 138              |
|                | Тефтели из говядины  | 50             | 7,81             | 6,75         | 3,05          | 105,62                           |                  | № 10               |
|                | Макароны отварные  | 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                |
|                | <b>Итого за обед</b>   | <b>530</b>     | <b>20,18</b>     | <b>18,86</b> | <b>74,87</b>  | <b>535,25</b>                    | <b>15,5</b>      |                    |
| <b>Полдник</b> | Пирожки с повидлом   | 60             | 3,45             | 1,4          | 33,33         | 159,6                            | 0,02             | № 454              |
|                | Молоко кипячёное   | 150            | 4,58             | 4,08         | 7,58          | 85                               | 2,05             | № 400              |
|                | <b>Итого за полдник</b>  | <b>210</b>     | <b>8,03</b>      | <b>5,48</b>  | <b>40,91</b>  | <b>244,6</b>                     | <b>2,07</b>      |                    |
|                | <b>Итого за день</b>   | <b>1114</b>    | <b>40,41</b>     | <b>36,34</b> | <b>161,33</b> | <b>1097,21</b>                   | <b>28,67</b>     |                    |

**Вторник- 29 ноября 2022г.**

| Приём<br>Пищи        | Наименование<br>Блюда   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества  |               |              | Энерг.<br>цен<br>ность<br>(ккал) | Вита<br>мин<br>С | №<br>Тех.<br>карты |
|----------------------|---|----------------|-------------------|---------------|--------------|----------------------------------|------------------|--------------------|
|                      |   |                | Белк<br>и         | Жиры          | Угле<br>воды |                                  |                  |                    |
| <b>Завтрак</b>       | Суп молочный с крупой<br>(пшено)  | 150            | 4,32              | 4,98          | 14,46        | 120                              |                  | № 161              |
|                      | 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                |
|                      | Сыр порционный  | 15             | 3,48              | 4,43          |              | 54                               | 0,11             | № 7                |
|                      | <b>Итого за завтрак</b>   | <b>345</b>     | <b>14,7<br/>3</b> | <b>14,45</b>  | <b>45,81</b> | <b>372,77</b>                    | <b>0,92</b>      |                    |
| <b>Обед</b>          | Борщ из свежей капусты<br>картофельный, с мясом<br>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<br>(горох).  | 130/5          | 12,7<br>4         | 1,3           | 30,29        | 185,9                            |                  | № 270              |
|                      | Компот из свежих<br>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>525</b>     | <b>32,5<br/>6</b> | <b>17,53</b>  | <b>71,26</b> | <b>503,99</b>                    | <b>10,29</b>     |                    |
| <b>Полдник</b>       | Вареники ленивые со<br>сгущённым молоком                                | 130<br>15      | 18,2<br>1,08      | 14,68<br>1,27 | 18,2<br>8,4  | 284,7<br>49,35                   | 0,15             | № 230              |
|                      | Сок фруктовый   | 150            | 0,75              | 0,15          | 15,13        | 69                               | 3                | № 130              |
|                      | <b>Итого за полдник</b>   | <b>295</b>     | <b>20,0<br/>3</b> | <b>16,1</b>   | <b>41,73</b> | <b>403,05</b>                    | <b>3,15</b>      |                    |
| <b>Итого за день</b> |   | <b>1165</b>    | <b>67,3<br/>2</b> | <b>48,08</b>  | <b>158,8</b> | <b>1279,81</b>                   | <b>14,36</b>     |                    |

Среда – 30 ноября 2022г.

| Приём<br>Пищи        | Наименование<br>Блюда   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества  |              |                    | Энерг.<br>цен<br>ность<br>(ккал) | Вита<br>мин<br>С | №<br>Тех.<br>карты |
|----------------------|---|----------------|-------------------|--------------|--------------------|----------------------------------|------------------|--------------------|
|                      |   |                | Белк<br>и         | Жиры         | Угле<br>воды       |                                  |                  |                    |
| <b>Завтрак</b>       | 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<br>повидлом  | 30<br>15       | 2,28<br>7         | 0,24         | 14,58<br>9,15      | 71,4<br>36,6                     |                  | № 1                |
|                      | <b>Итого за завтрак</b>   | <b>349</b>     | <b>12,7<br/>5</b> | <b>6,6</b>   | <b>54,72</b>       | <b>280,96</b>                    | <b>3,0</b>       |                    |
| <b>Обед</b>          | Суп картофельный с<br>макаронными<br>изделиями, с мясо<br>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              |
|                      | Зелёный горошек   |                |                   |              |                    |                                  |                  |                    |
|                      | Картофель отварной  | 120            | 2,34              | 2,24         | 19,04              | 105,65                           | 9,6              | № 318              |
|                      | Капуста тушёная   | 40             | 0,85              | 1,79         | 1,86               | 31,92                            | 4,52             | № 48               |
|                      | 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>540</b>     | <b>18,9</b>       | <b>17,95</b> | <b>68,21</b>       | <b>515,94</b>                    | <b>24,44</b>     |                    |
| <b>Полдник</b>       | Сырники творожные<br>запечённые   | 100            | 17,1              | 13,47        | 13,06              | 249,91                           | 0,23             | № 83               |
|                      | Кофейный напиток на<br>молоке   | 150            | 4,12              | 4,54         | 19,35              | 130,81                           | 6,62             | № 126              |
|                      | <b>Итого за полдник</b>   | <b>250</b>     | <b>21,2<br/>2</b> | <b>18,01</b> | <b>32,35</b>       | <b>380,72</b>                    | <b>6,85</b>      |                    |
| <b>Итого за день</b> |   | <b>1139</b>    | <b>52,8<br/>7</b> | <b>42,56</b> | <b>155,2<br/>8</b> | <b>1177,62</b>                   | <b>34,29</b>     |                    |

Четверг- 1 декабря 2022г.

| Приём<br>Пищи  | Наименование<br>Блюда   | Выход<br>блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>цен<br>ность<br>(ккал) | Вита<br>мин<br>С | №<br>Тех.<br>карты |
|----------------|---|------------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------------|------------------|--------------------|
|                |   |                  | Белк<br>и        | Жиры         | Угле<br>воды  |                                  |                  |                    |
| <b>Завтрак</b> | Каша манная   | 150/4            | 3,76             | 3,39         | 25,47         | 118                              |                  | № 168              |
|                | Кисель из свежих ягод   | 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                |
|                | <b>Итого за завтрак</b>   | <b>349</b>       | <b>9,67</b>      | <b>8,21</b>  | <b>68,1</b>   | <b>352,9</b>                     | <b>3,11</b>      |                    |
| <b>Обед</b>    | 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 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>26,43</b>     | <b>24,58</b> | <b>58,95</b>  | <b>490,02</b>                    | <b>6,4</b>       |                    |
|                | <b>Полдник</b>  | Печенье сахарное | 60               | 1,59         | 2,22          | 7,34                             | 46,22            | 0,32               |
|                | Йогурт фруктовый  | 130              | 3,64             | 3,25         | 14,3          | 93,01                            | 0,91             | №401               |
|                | Вафли   |                  |                  |              |               |                                  |                  |                    |
|                | <b>Итого за полдник</b>   | <b>210</b>       | <b>7,51</b>      | <b>5,71</b>  | <b>36,22</b>  | <b>210,63</b>                    | <b>1,23</b>      |                    |
|                | <b>Итого за день</b>  | <b>1049</b>      | <b>43,61</b>     | <b>38,5</b>  | <b>163,27</b> | <b>1053,55</b>                   | <b>10,74</b>     |                    |

**Пятница- 2 декабря 2022г**

| Приём<br>Пищи        | Наименование<br>блюда                              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества  |              |                    | Энерг.<br>цен<br>ность<br>(ккал) | Вита<br>мин<br>С | №<br>Тех.<br>карты |
|----------------------|--|----------------|-------------------|--------------|--------------------|----------------------------------|------------------|--------------------|
|                      |  |                | Белк<br>и         | Жиры         | Угле<br>воды       |                                  |                  |                    |
| <b>Завтрак</b>       | Суп молочный с<br>рожками                          | 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             | № 117а             |
|                      | Хлеб пшеничный                                     | 30             | 2,28              | 0,24         | 14,58              | 71,4                             |                  | № 1                |
|                      | Яйцо варёное                                       | 40             | 5,08              | 4,6          | 0,28               | 63                               |                  | № 213              |
|                      | <b>Итого за завтрак</b>                            | <b>370</b>     | <b>16,3<br/>1</b> | <b>13,14</b> | <b>45,75</b>       | <b>369,77</b>                    | <b>1,47</b>      |                    |
| <b>Обед</b>          | Суп крестьянский со<br>сметаной, с мясом<br>курицы | 160            | 5,27              | 6,05         | 10,74              | 131,65                           | 5,66             | № 37               |
|                      | Биточки манные с<br>повидлом яблочным              | 120<br>15      | 6,04<br>-         | 4,56<br>-    | 32,32<br>9,15      | 194<br>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                |
|                      | <b>Итого за обед</b>                               | <b>475</b>     | <b>13,6<br/>5</b> | <b>10,97</b> | <b>85,72</b>       | <b>507,03</b>                    | <b>6,65</b>      |                    |
|                      | Вафли, конфета                                     | 45             | 3,19              | 2,29         | 23,08              | 126                              |                  | Т.Т.Н.             |
|                      | Сок фруктовый                                      | 150            | 0,75              | 0,15         | 15,13              | 69                               | 3                | № 130              |
|                      | <b>Итого за полдник</b>                            | <b>195</b>     | <b>3,94</b>       | <b>2,44</b>  | <b>38,21</b>       | <b>195</b>                       | <b>3</b>         |                    |
| <b>Итого за день</b> |  | <b>1040</b>    | <b>33,9</b>       | <b>26,55</b> | <b>169,6<br/>8</b> | <b>1071,8</b>                    | <b>11,12</b>     |                    |