

Утверждено:
Заведующей МДОУ
«Сысоевский детский сад»

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

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

Понедельник - 29 мая 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	200	11,1 7	10,28	31,78	164	0,14	№ 206
	Кисель из свежих ягод	180	0,18	0,18	33,66	131,4	3,6	№ 109
	Хлеб пшеничный с повидлом	45 20	3,42 -	0,36 -	21,87 12,2	107,1 48,8	0,1	№ 1
	Итого за завтрак	445	14,7 7	10,82	99,51	451,3	3,84	
Обед	Суп с домашней лапшой, с мясом курицы, со сметаной	200	7,36	6,6	12,60	159,59		№ 32
	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	180	9,56	9,77	17,46	299,37	3,69	№ 94
	Зелёный горошек	50	0,5	3,0	3,5	45		Т.т.н
	Компот из свежих 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	640	25,5 9	26,68	62,14	630	6,59	
Полдник	Запеканка творожная со сгущённым молоком	80	10,5	6,26	33,3	230	0,04	№ 458
	Чай с сахаром, с молоком	180	0,2	2,75	11,7	44,35	3,65	№ 134
	Итого за полдник	260	10,7	9,01	45	274,35	3,69	
Итого за день		1345	51,0 6	46,51	206,6 5	1355,65	14,12	

Вторник – 30 мая 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 геркулесом	200	5,92	6,64	19,04	164		№ 161
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	№ 126
	Хлеб пшеничный с повидлом	45 20	3,42	0,36	21,87 12,2	107,1 48,8		№ 1
	Итого за завтрак	445	13,4 6	11,54	72,46	450,71	6,62	
Обед	Суп рыбный	200	12,7 4	0,6	9,22	130,44	5,9	№ 41
	Биточки мясные	70	10,0 3	4,14	3,81	87,54		№ 307
	Вермишель отварная	150	3,64	5,37	36,67	252		№ 315
	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	630	29,5 4	10,44	86,47	630,28	6,62	
	Ватрушка с творогом	90	4,07	5,82	28,78	130,74	14,69	№ 48
	Йогурт фруктовый	180	5,04	4,5	19,8	139,86	1,26	№ 401
	Итого за полдник	270	9,11	10,32	48,58	270,6	15,95	
	Итого за день	1345	52,1 1	32,3	207,5 1	1351,59	29,19	

Среда- 31 мая 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	200/5	6,0	8,2	33,2	229,0		№ 168
	Чай с сахаром	180	0,2	2,75	11,7	44,35	3,65	№ 132
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,87	107,1		№ 1
	Сыр порционный	20	4,64	5,9		70,0	0,14	№ 7
	Итого за завтрак	450	14,2 6	17,21	66,77	450,45	3,79	
Обед	Суп с рожками с мясом курицы со сметаной	200	5,66	10,1	11,36	228,98	15,0	№ 148
	Рагу овощное с мясом говядины	180	3,75	5,09	14,45	201,58	8,43	№ 57
	Кукуруза сладкая	40	-	-	2,25	10,0		Т.Т.Н
	Компот из изюма и чернослива	180	5,98	6,98	16,07	62,44	2,9	№ 124
	Хлеб ржаной	60	4,38	0,66	25,02	127,2		№ 1
	Итого за обед	630	19,7 7	22,83	69,15	630,2	26,33	
Полдник	Круассаны	100	17,5 3	12,06	17,16	189,2	0,36	№ 237
	Сок Персиковый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	№130
	Итого за полдник	280	18,4 3	12,24	35,34	272	3,96	
Итого за день		1360	52,4 6	52,28	171,2 6	1352,65	34,08	