

Утверждено:
Заведующей МДОУ
«Сысоевский детский сад»

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД В МДОУ «СЫСОЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»

Возрастная категория: от 1,5 до 3 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	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	30	2,28	0,24	14,58	71,4		№ 1
	с повидлом	15	-	-	9,15	35,05	0,07	
	Итого за завтрак	345	10,8	8,1	75,61	348,95	2,88	
Обед	Суп с домашней лапшой, с мясом курицы, 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
	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
	Итого за обед	460	19,4 3	18,15	47,96	463	10,53	
Полдник	Запеканка творожная со сгущённым молоком	60	7,9	4,69	25	173	0,03	№ 458
	Чай с сахаром, молоком	150	0,17	2,3	9,75	36,96	3,0	№ 134
	Итого за полдник	210	8,07	6,99	34,75	209,96	3,03	
Итого за день		1015	38,3	33,24	158,3 2	1021,91	16,44	

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	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
	Итого за завтрак	350	10,1 2	9	57,19	349,21	5,57	
Обед	Суп рыбный	150	9,55	0,45	6,91	97,83	4,42	№ 41
	Биточки мясные	60	8,83	3,55	3,26	114,75		№ 307
	Вермишель отварная	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
	Итого за обед	490	23,8 5	8,43	68,6	584,78	5,02	
Полдник	Ватрушка с творогом	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
	Итого за полдник	210	6,91	7,63	35,68	209,97	10,84	
Итого за день		1050	40,8 8	25,06	161,4 7	1143,96	21,43	

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	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
	Итого за завтрак	349	10,4 3	13,12	49,23	350,86	3,11	
Обед	Суп с рожками, 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 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	490	14,5	18,13	48,29	489,94	20,95	
Полдник	Круассаны	60	10,5 2	7,23	10,29	141	0,14	№ 237
	Сок Персиковый	150	0,75	0,15	15,13	69	3	№130
	Итого за полдник	210	11,2 7	7,38	25,42	210	3,14	
Итого за день		1049	36,2	38,63	122,9 4	1050,8	27,2	