

Утверждено:

Заведующей МДОУ «Сысоевский детский сад»

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД В МДОУ «СЫСОЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД» (от 3 до 7)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	Номер рецептуры
		блюда	Б	Ж	У	ценность	

Неделя 2	Понедельник- 25 декабря 2023г						
День 6							
Завтрак	Каша ячневая вязкая с маслом	200	4,39	4,20	28,20	185,00	182
	Какао с молоком	180	3,78	3,27	15,56	106,80	382
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,0	1
Итого за завтрак		420	10,62	15,02	58,38	427,8	
			1	1	5		
Обед	Суп рыбный	180	3,04	2,80	32,40	159,00	83
	Биточки рубленые из птицы	70	12,13	11,13	7,42	177,80	323
	Рис отварной	130	3,17	4,66	31,79	175,9	332
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	412
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	14,51	77,2	ТТН
Итого за обед		600	21,26	19,05	96,32	630,9	
			1	1	5		
Полдник	Вареники ленивые (отварные) с маслом	100	14,83	10,86	15,31	218,00	244
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	417
Итого за полдник		280	15,44	11,11	33,98	297,00	
			1	1	2		
		1300	47,32	45,18	188,68	1355,70	
Итого за день			1	1	4		

Неделя 2	Вторник- 26 декабря 2023г						
День 7							
Завтрак	Каша манная жидкая с маслом	200	3,18	3,89	21,44	170,7	199
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	414
	Печенье	40	5,08	4,60	0,28	64,0	ТТН
	Хлеб пшеничный	40	3,46	0,27	23,24	104,9	ТТН
Итого за завтрак		460	14,57	11,17	59,32	430,60	
			1	1	4		
Обед	Рассольник домашний	180	3,11	4,54	10,70	135,4	81
	Пудинг рыбный запечённый	75	9,51	4,32	6,21	102,0	285
	Картофель отварной/икра морковная	130	3,21	6,67	22,91	172,7	136/55
	Компот из сушеных фруктов (изюма)	180	0,43	0,17	29,20	120,1	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	14,51	77,2	ТТН
Итого за обед		605	19,06	16,14	83,53	607,40	
			1	1	4		
Полдник	Омлет натуральный	100	14,73	9,94	38,93	209,0	
	Вафли						ТТН
	Чай без сахара	150	4,35	3,75	6,30	75,0	
Итого за полдник		250	19,08	13,69	45,23	284,0	
			1	1	2		
Итого за день		1315	52,71	41,00	188,08	1322,00	
			1	1	4		

Неделя 2	Среда- 27 декабря 2023г						
День 8							
Завтрак	Каша вязкая рисовая с маслом	165	3,09	4,07	27,28	187,0	182
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	413
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,0	3
Итого за завтрак		405	12,44	14,86	60,98	456,0	
			1	1	5		
Обед	Щи по -уральский (с крупой)	180	1,44	3,60	5,40	95,4	78
	Макаронник с мясом	200	22,42	14,67	41,68	368,8	309
	Компот из сушёных фруктов (кураги)	180	0,43	0,17	29,20	120,1	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	14,51	77,2	ТТН
Итого за обед		600	27,09	18,88	90,79	661,5	
			1	1	3		
Полдник	Биточки манные с джемом	150	4,26	3,13	16,21	148,0	213
	Сок Мультифруктовый	180	0,90	0,00	18,18	108,0	418
	Итого за полдник		330	5,16	3,13	34,39	256,00
			1	1	7		
Итого за день		1335	44,69	36,87	186,16	1373,50	
			1	1	4		

Неделя 2 День 9	Четверг- 28 декабря 2023г						
Завтрак	Каша пшённая жидкая с маслом	200	5,10	5,45	21,25	224,0	199
	Какао с молоком	180	3,78	3,27	15,56	106,80	382
	Хлеб пшеничный	40	3,46	0,27	23,24	104,9	ТТН
Итого за завтрак		420	12,34	8,99	60,05	435,70	
			1	1	5		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	3,94	3,78	11,74	137,1	87
	Биточки рыбные	70	9,33	2,45	5,10	118,7	279
	Пюре картофельное/ капуста тушёная	130	3,38	5,31	18,70	145,6	399/354
	Компот из сушёных фруктов (смесь)	180	0,43	0,17	29,20	120,1	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	14,51	77,2	ТТН
Итого за обед		600	19,88	12,15	79,25	598,70	
			1	1	4		
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,60	4,17	7,61	116,2	100
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	411
	Хлеб пшеничный	40	3,46	0,27	23,24	104,9	ТТН
Итого за полдник		380	8,12	4,46	40,84	261,1	
			1	1	5		
Итого за день		1400	40,34	25,60	180,14	1295,5	
			1	1	4		

Неделя 2	Пятница- 29 декабря 2023г						
День 10							
Завтрак	Каша гречневая вязкая с маслом	200	6,21	5,28	27,90	184,0	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	414
	Хлеб пшеничный	40	3,46	0,27	23,24	104,9	ТТН
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,00	66,0	6
Итого за завтрак		430	12,60	15,21	65,50	445,9	
			1	1	5		
Обед	Суп картофельный с лапшой домашней	180	3,69	3,09	12,18	158,2	88
	Жаркое по-домашнему	220	21,53	7,47	21,05	285,0	292
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,15	0,15	21,42	87,8	390
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	14,51	77,2	ТТН
Итого за обед		620	28,17	11,15	69,16	608,2	
			1	1	2		
Полдник	Пирожки с повидлом	50	2,23	1,49	18,06	144,3	441
	Молоко кипячёное	150	4,59	4,08	7,59	82,5	419
	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,0	386
Итого за полдник		300	7,22	5,97	35,45	270,8	
			1	1	5		
Итого за день		1350	47,99	32,33	170,11	1324,90	
			1	1	4		
			1	1	4		