

Утверждено:  
Заведующей МДОУ «Сысоевский детский сад»

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

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>	<b>9 января 2024г</b>						
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Макароны отварные с маслом	165	4,36	4,36	26,72	163,0	182
	Кисель с ягодами	180	2,85	2,41	14,36	91,0	414
	Хлеб пшеничный	50	4,33	0,34	29,05	131,0	ТТН
	Печенье	15	3,48	4,43	0,00	54,0	ТТН
<b>Итог за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>15,02</b>	<b>11,54</b>	<b>70,13</b>	<b>439,0</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5</b>		
<b>Обед</b>	Суп рыбный	180	3,62	3,22	11,87	90,8	86
	Гуляш из отварного мяса птицы	70	11,41	11,49	10,45	184,3	305/374
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,76	3,65	22,86	148,2	219
	Компот из сушёных фруктов	180	0,43	0,17	29,20	120,1	394
	Хлеб ржаной	40	2,80	0,44	14,51	77,2	ТТН
<b>Итог за обед</b>		<b>600</b>	<b>23,02</b>	<b>18,97</b>	<b>88,89</b>	<b>620,6</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		
<b>Полдник</b>	Ватрушка с джемом	80	14,88	10,13	24,60	186,0	245
	Чай с молоком	180	0,15	0,15	21,50	87,8	924
<b>Итог за полдник</b>		<b>260</b>	<b>15,03</b>	<b>10,28</b>	<b>46,10</b>	<b>273,8</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1270</b>	<b>53,07</b>	<b>40,79</b>	<b>205,12</b>	<b>1333,44</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		

<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>	<b>10 января 2024 г</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая 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	136,00	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>10,62</b>	<b>15,02</b>	<b>58,38</b>	<b>427,80</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5</b>		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с вермишелью	180	2,66	3,29	12,35	179,9	88
	Биточки из говядины	70	11,63	10,88	7,23	173,0	323
	Рис отварной / капуста тушёная	130	3,17	4,66	25,77	127,9	332/354
	Сок фруктовый (персиковый)	180	0,90	0,00	12,18	76,8	418
	Хлеб ржаной	40	2,80	0,44	14,51	77,20	ТТН
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>21,16</b>	<b>19,27</b>	<b>72,04</b>	<b>634,80</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>		
<b>Полдник</b>	Рагу из овощей с маслом	105	3,26	7,26	6,49	85,0	148
	Чай с сахаром	180	1,08	0,06	13,95	67,6	401
	Хлеб пшеничный	40	3,46	0,27	23,24	104,9	ТТН
<b>Итого за полдник</b>		<b>325</b>	<b>7,80</b>	<b>7,59</b>	<b>43,68</b>	<b>257,5</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>6</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1345</b>	<b>39,58</b>	<b>41,88</b>	<b>174,10</b>	<b>1320,1</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		

<b>Неделя 1</b>	<b>11 января 2024г</b>						
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	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
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,0	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>12,71</b>	<b>14,75</b>	<b>55,19</b>	<b>441,70</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	180	4,24	5,2	6,23	59,0	73
	Гуляш из отварного мяса говядины	70	9,00	7,30	2,31	111,7	293
	Рожки отварные	130	8,13	5,76	36,53	230,5	330
	Компот из сушёных фруктов (изюма)	180	0,43	0,17	29,20	120,1	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	14,51	77,2	ТН
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>24,60</b>	<b>18,87</b>	<b>88,78</b>	<b>598,5</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		
<b>Полдник</b>	Запеканка творожная со сгущённым молоком	150	3,61	3,81	12,63	91,3	101
	Йогурт	150	4,35	3,75	6,30	86,1	420
	Конфета	30	2,60	0,20	17,43	78,7	ТН
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>10,56</b>	<b>7,76</b>	<b>36,36</b>	<b>256,1</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1370</b>	<b>47,87</b>	<b>41,38</b>	<b>180,33</b>	<b>1296,3</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		

<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>	<b>12 января 2024г</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша пшённая жидкая с маслом	200	5,10	5,45	21,25	224,0	199
	Молоко	180	2,67	2,34	11,31	77,00	413
	Хлеб пшеничный	50	4,33	0,34	29,05	131,0	ТН
<b>Итог за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>12,10</b>	<b>8,13</b>	<b>61,61</b>	<b>432,0</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5</b>		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рисовой крупой	180	3,04	3,44	14,68	138,7	86
	Фрикадельки рыбные отварные	70	9,33	2,45	7,11	116,7	279
	Картофель отварной	130	4,76	3,65	22,86	148,2	219
	Компот из сушёных фруктов (чернослив)	180	0,43	0,17	29,20	120,1	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	14,51	77,2	ТН
<b>Итог за обед</b>		<b>600</b>	<b>20,36</b>	<b>10,15</b>	<b>88,36</b>	<b>600,9</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		
<b>Полдник</b>	Вареники творожные со сгущённым молоком	50	3,88	2,36	26,15	101,0	449
	Кофейный напиток	150	11,25	3,38	19,13	139,0	420
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,0	386
<b>Итог за полдник</b>		<b>300</b>	<b>15,53</b>	<b>6,14</b>	<b>55,08</b>	<b>284,0</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1330</b>	<b>58,14</b>	<b>112,78</b>	<b>205,05</b>	<b>1316,9</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		
<b>Среднее значение за 10 дней</b>		<b>1334</b>	<b>51,03</b>	<b>56,92</b>	<b>193,60</b>	<b>1322,3</b>	

