

Утверждаю:  
Заведующий МДОУ  
«Сысоевский детский сад»  
\_\_\_\_\_ /Л.В.Коньшева/

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

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

**Понедельник- 30 января 2023г.**

Приём Пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен ность (ккал)	Вита мин С	№ Тех. карты
			Белк и	Жиры	Угле воды			
<b>Завтрак</b>	Рожки отварные	200	6,21	9,4	31	240		№ 246
	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63		№ 213
	Чай с сахаром	180	0,2	2,75	11,7	75,6	3,65	№ 132
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4		№ 1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>13,7 7</b>	<b>16,99</b>	<b>57,56</b>	<b>450</b>	<b>3,65</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой (рис), с мясом курицы со сметаной	200	5,46	7,9	15	156,98	14,8	№ 138
	Кукуруза сладкая	70	10,9 3	9,45	4,27	147,86		№ 10
	Каша гречневая с фаршем говядины	150	5,35	3,75	24,6	166,5		№ 168
	Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	0,72	№ 124
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,33	12,51	63,6		№ 1
	<b>Итого за обед</b>	<b>630</b>	<b>24,8 7</b>	<b>21,43</b>	<b>80,64</b>	<b>631,64</b>	<b>15,52</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с творогом	80	4,6	1,87	44,44	168,8	0,03	№ 454
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	№ 400
	<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>10,0 8</b>	<b>6,75</b>	<b>53,51</b>	<b>270,8</b>	<b>2,49</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1340</b>	<b>48,7 2</b>	<b>45,17</b>	<b>191,7 1</b>	<b>1352,44</b>	<b>21,66</b>	

Вторник – 31 января 2023г.

Приём Пищи	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен ность (ккал)	Вита мин С	№ Тех. карты
			Белк и	Жиры	Угле воды			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,76	6,64	19,28	160		№ 161
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,04	0,97	№ 117а
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,87	71,4		№ 1
	Сыр порционный	20	4,64	5,9		72	0,14	№ 7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>19,4</b>	<b>18,66</b>	<b>61,27</b>	<b>455,44</b>	<b>1,11</b>	
<b>Обед</b>	Борщ из свежей капусты картофельный, с мясом говядины со сметаной	200	5,79	9,61	13,1	162,08		№ 57
	Биточки рыбные	70	10,0 9	3,26	6,79	97	0,24	№ 255
	Бобовые (горох отварной).	150	14,1	6,9	34,95	244,88		№ 270
	Компот из яблок и груш	180	5,98	6,98	16,07	62,44	2,9	№ 124
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,33	12,51	63,6		№ 1
	<b>Итого за обед</b>	<b>630</b>	<b>38,1 5</b>	<b>27,08</b>	<b>83,42</b>	<b>630</b>	<b>3,14</b>	
	<b>Полдник</b>	Вареники ленивые со сгущённым молоком	70 10	9,8 0,72	7,93 0,85	9,91 5,6	154,3 32,9	
Сок Персиковый		180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	№ 130
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>11,4 2</b>	<b>8,96</b>	<b>33,69</b>	<b>270</b>	<b>3,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1335</b>	<b>68,9 7</b>	<b>54,7</b>	<b>178,3 8</b>	<b>1353,44</b>	<b>7,85</b>	

Среда – 1 февраля 2023г.

Приём Пищи	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен ность (ккал)	Вита мин С	№ Тех. карты
			Белк и	Жиры	Угле воды			
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая вязкая	200/5	4,39	4,2	28,3	218,2		№ 168
	Чай с сахаром	180	0,2	2,75	11,7	75,6	3,65	№ 132
	Хлеб пшеничный с повидлом	45 20	3,42 -	0,36 -	21,87 12,2	107,4 48,8		№ 1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>8,01</b>	<b>7,31</b>	<b>74,07</b>	<b>450</b>	<b>3,65</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясо курицы, со сметаной	200	5,78	7,5	17,16	161,98	12,6	№ 140
	Гуляш из отварного мяса	75	11,5	11	2,7	176,3	0,4	№ 277
	Зелёный горошек							
	Картофель отварной	150	2,93	2,8	23,8	132,06	12	№ 318
	Компот из изюма и чернослива	180	0,94		24,26	96,7	0,72	№ 122
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,33	12,51	63,6		№ 1
	<b>Итого за обед</b>	<b>635</b>	<b>23,3 4</b>	<b>21,63</b>	<b>80,43</b>	<b>630,64</b>	<b>25,72</b>	
<b>Полдник</b>	Сырники творожные запечённые	90	15,4 5	12,12	11,75	149,91	0,23	№ 83
	Груша							
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	№ 126
	<b>Итого за полдник</b>	<b>270</b>	<b>19,5 7</b>	<b>16,66</b>	<b>31,1</b>	<b>280,72</b>	<b>6,85</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1355</b>	<b>50,9 2</b>	<b>45,60</b>	<b>185,6</b>	<b>1361,36</b>	<b>36,22</b>	

Четверг- 2 февраля 2023г.

Приём Пищи	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен ность (ккал)	Вита мин С	№ Тех. карты
			Белк и	Жиры	Угле воды			
<b>Завтрак</b>	Каша манная	200/5	4,52	4,07	30,57	142		№ 168
	Кисель из свежих ягод	180	0,18	0,18	33,66	131,4	3,6	№ 109
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,87	107,1		№ 1
	Сыр порционный	20	4,64	5,9		70	0,14	№ 7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>12,7 6</b>	<b>10,51</b>	<b>86,1</b>	<b>450,5</b>	<b>3,74</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом говядины, со сметаной	200	8,36	8,79	22,2	167,58	4,64	№ 81
	Плов из мяса курицы	180	17,3 8	14,56	30,59	326,40	0,72	№ 304
	Огурцы порционные	40	-	-	2,25	10		
	Компот из свежих фруктов	180	5,98	6,98	16,07	62,44	2,9	№ 124
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,33	12,51	63,6		№ 1
	<b>Итого за обед</b>	<b>630</b>	<b>33,9 1</b>	<b>30,66</b>	<b>83,62</b>	<b>630,02</b>	<b>8,26</b>	
<b>Полдник</b>	Круассаны	60	1,91	2,67	8,82	67,46	0,49	№ 127
	Яблоко	30	2,28	0,24	14,58	71,4		Т.т.н
	Йогурт фруктовый	180	5,04	4,5	19,8	139,86	1,26	№401
	<b>Итого за полдник</b>	<b>270</b>	<b>9,23</b>	<b>7,41</b>	<b>43,2</b>	<b>278,72</b>	<b>1,75</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>55,9</b>	<b>48,58</b>	<b>212,9 2</b>	<b>1359,24</b>	<b>13,75</b>	

Пятница – 3 февраля 2023г.

Приём Пищи	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен ность (ккал)	Вита мин С	№ Тех. карты
			Белк и	Жиры	Угле воды			
<b>Завтрак</b>	Вермишель отварная	200	5,75	5,2	18,83	162,76	0,9	№ 93
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	0,97	№ 117a
	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>450</b>	<b>18,6 9</b>	<b>15,8</b>	<b>53,81</b>	<b>450</b>	<b>1,87</b>	
<b>Обед</b>	Суп крестьянский со сметаной, с мясом говядины	200	5,88	7,12	12,56	111,3		№ 37
	Биточки манные с повидлом яблочным	150 20	7,68 -	5,78 -	40,84 12,2	246 48,8	0,52 0,1	№ 198
	Компот из сухофруктов	180	0,94	-	24,26	96,7	0,72	№ 122
	Хлеб ржаной	60	4,38	0,66	25,02	127,2		№ 1
	<b>Итого за обед</b>	<b>610</b>	<b>18,8 8</b>	<b>13,56</b>	<b>114,8 8</b>	<b>630</b>	<b>1,34</b>	
	<b>Полдни к</b>	Печенье сахарное Конфета	90	6,39	4,59	46,17	187,2	
Сок Мультифруктовый		180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	№ 130
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>7,29</b>	<b>4,77</b>	<b>64,35</b>	<b>270</b>	<b>3,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1330</b>	<b>44,8 6</b>	<b>34,13</b>	<b>233,0 4</b>	<b>1350</b>	<b>6,81</b>	