

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

Возрастная категория: от 1,5 до 3 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			
Завтрак	Рожки отварные	150/4	4,67	4,86	20,94	146		№ 246
	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63		№ 213
	Чай с сахаром	150	0,17	2,3	9,75	36,96	3,65	№ 132
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4		№ 1
	Итого за завтрак	374	12,2	12,0	45,55	317,36	3,65	
Обед	Суп картофельный с крупой (рис), с мясом курицы со сметаной	150	4,83	6,55	17,71	125,79	11,1	№ 138
	Кукуруза сладкая	50	7,81	6,75	3,05	105,62		№ 10
	Каша гречневая с фаршем говядины	110	3,8	2,8	18,04	122,1		№ 168
	Компот из сухофруктов	150	0,78		20,22	80,58	0,6	№ 124
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,33	12,51	63,6		№ 1
	Итого за обед	530	20,1	18,86	74,87	535,25	15,5	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	3,45	1,4	33,33	159,6	0,02	№ 454
	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	№ 400
	Итого за полдник	210	8,03	5,48	40,91	244,6	2,07	
	Итого за день	1114	40,4	36,34	161,3	1097,21	28,67	

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			
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,32	4,98	14,46	120		№ 161
	Какао на молоке	150	4,65	4,8	16,77	127,37	0,81	№ 117а
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4		№ 1
	Сыр порционный	15	3,48	4,43		54	0,11	№ 7
	Итого за завтрак	345	14,7 3	14,45	45,81	372,77	0,92	
Обед	Борщ из свежей капусты картофельный, с мясом говядины со сметаной	150	5,2	7,63	9,74	128,46	7,71	№ 57
	Биточки рыбные	60	7,61	2,45	5,33	74	0,18	№ 255
	Бобовые отварные (горох).	130/5	12,7 4	1,3	30,29	185,9		№ 270
	Компот из яблок и груш	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	525	32,5 6	17,53	71,26	503,99	10,29	
Полдник	Вареники ленивые со сгущённым молоком	130 15	18,2 1,08	14,68 1,27	18,2 8,4	284,7 49,35	0,15	№ 230
	Сок Персиковый	150	0,75	0,15	15,13	69	3	№ 130
	Итого за полдник	295	20,0 3	16,1	41,73	403,05	3,15	
	Итого за день	1165	67,3 2	48,08	158,8	1279,81	14,36	

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			
Завтрак	Каша ячневая вязкая	150/4	3,3	4,06	21,24	136		№ 168
	Чай с сахаром	150	0,17	2,3	9,75	36,96	3,0	№ 132
	Хлеб пшеничный с повидлом	30 15	2,28 7	0,24	14,58 9,15	71,4 36,6		№ 1
	Итого за завтрак	349	12,7 5	6,6	54,72	280,96	3,0	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясо курицы, со сметаной	150	5,07	6,25	12,78	129,99	9,45	№ 140
	Гуляш из отварного мяса	50	7,67	7,34	1,8	104,2	0,27	№ 277
	Зелёный горошек							
	Картофель отварной	120	2,34	2,24	19,04	105,65	9,6	№ 318
	Компот из изюма и чернослива	150	0,78		20,22	80,58	0,6	№ 122
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,33	12,51	63,6		№ 1
	Итого за обед	540	18,9	17,95	68,21	515,94	24,44	
Полдник	Сырники творожные запечённые	100	17,1	13,47	13,06	249,91	0,23	№ 83
	Груша							
	Кофейный напиток на молоке	150	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	№ 126
Итого за полдник	250	21,2 2	18,01	32,35	380,72	6,85		
Итого за день		1139	52,8 7	42,56	155,2 8	1177,62	34,29	

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			
Завтрак	Каша манная	150/4	3,76	3,39	25,47	118		№ 168
	Кисель из свежих ягод	150	0,15	0,15	28,05	109,5	3,0	№ 109
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4		№ 1
	Сыр порционный	15	3,48	4,43		54	0,11	№ 7
	Итого за завтрак	349	9,67	8,21	68,1	352,9	3,11	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом говядины, со сметаной	150	7,14	8,07	9,97	139,59	3,48	№ 81
	Плов из мяса курицы	130	12,28	10,36	21,73	228,8	0,52	№ 304
	Огурцы порционные	30			1,35	6		Т.Т.Н
	Компот из свежих фруктов	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	26,43	24,58	58,95	490,02	6,4	
Полдник	Круассаны	50	1,59	2,22	7,34	46,22	0,32	№ 127
	Яблоко	30	2,28	0,24	14,58	71,4		Т.Т.Н
	Йогурт фруктовый	130	3,64	3,25	14,3	93,01	0,91	№401
	Итого за полдник	210	7,51	5,71	36,22	210,63	1,23	
	Итого за день	1049	43,61	38,5	163,27	1053,55	10,74	

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			
Завтрак	Вермишель отварная	150	4,3	3,5	14,12	108	0,66	№ 93
	Какао на молоке	150	4,65	4,8	16,77	127,37	0,81	№ 117a
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4		№ 1
	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63		№ 213
	Итого за завтрак	370	16,3 1	13,14	45,75	369,77	1,47	
Обед	Суп крестьянский со сметаной, с мясом говядины	160	5,27	6,05	10,74	131,65	5,66	№ 37
	Биточки манные с повидлом яблочным	120 15	6,04 -	4,56 -	32,32 9,15	194 36,6	0,39	№ 198
	Компот из сухофруктов	150	0,78	-	20,22	80,58	0,6	№ 122
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2		№ 1
	Итого за обед	475	13,6 5	10,97	85,72	507,03	6,65	
	Печенье сахарное	45	3,19	2,29	23,08	126		Т.т.н.
	Конфета							
	Сок Мультифруктовый	150	0,75	0,15	15,13	69	3	№ 130
	Итого за полдник	195	3,94	2,44	38,21	195	3	
	Итого за день	1040	33,9	26,55	169,6 8	1071,8	11,12	