

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

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

**Понедельник – 5 декабря 2022г**

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>	Макароны отварные с сыром отварная	200	11,17	10,28	31,78	164	0,14	№ 206
	Какао на молоке	180	0,18	0,18	33,66	131,4	3,6	№ 117a
	Хлеб пшеничный с повидлом	45 20	3,42 -	0,36 -	21,87 12,2	107,1 48,8	0,1	№ 1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>14,77</b>	<b>10,82</b>	<b>99,51</b>	<b>451,3</b>	<b>3,84</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	7,36	6,6	12,60	159,59		№ 32
	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	180	9,56	9,77	17,46	299,37	3,69	№ 94
	Зелёный горошек	50	0,5	3,0	3,5	45		Т.т.н.
	Компот из свежих яблок	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>640</b>	<b>25,59</b>	<b>26,68</b>	<b>62,14</b>	<b>630</b>	<b>6,59</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с творогом	80	10,5	6,26	33,3	230	0,04	№ 458
	Чай с сахаром Мандарин	180	0,2	2,75	11,7	44,35	3,65	№ 134
	<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>10,7</b>	<b>9,01</b>	<b>45</b>	<b>274,35</b>	<b>3,69</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1345</b>	<b>51,06</b>	<b>46,51</b>	<b>206,65</b>	<b>1355,65</b>	<b>14,12</b>	

Вторник – 6 декабря 2022г.

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 (гречневый)	200	5,92	6,64	19,04	164		№ 161
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	№ 126
	Хлеб пшеничный с повидлом	45 20	3,42	0,36	21,87 12,2	107,1 48,8		№ 1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>13,4 6</b>	<b>11,54</b>	<b>72,46</b>	<b>450,71</b>	<b>6,62</b>	
<b>Обед</b>	Суп рыбный	200	12,7 4	0,6	9,22	130,44	5,9	№ 41
	Биточки мясные Свёкла отварная	70	10,0 3	4,14	3,81	87,54		№ 307
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	252		№ 315
	Компот из сухофруктов	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>630</b>	<b>29,5 4</b>	<b>10,44</b>	<b>86,47</b>	<b>630,28</b>	<b>6,62</b>	
	Печенье сахарное	90	4,07	5,82	28,78	130,74	14,69	№ 48
	Йогурт фруктовый	180	5,04	4,5	19,8	139,86	1,26	№ 401
	<b>Итого за полдник</b>	<b>270</b>	<b>9,11</b>	<b>10,32</b>	<b>48,58</b>	<b>270,6</b>	<b>15,95</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1345</b>	<b>52,1 1</b>	<b>32,3</b>	<b>207,5 1</b>	<b>1351,59</b>	<b>29,19</b>	

Среда- 7 декабря 2022г.

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 вязкая пшеничная с маслом	200/5	6,0	8,2	33,2	229,0		№ 168
	Чай с сахаром	180	0,2	2,75	11,7	44,35	3,65	№ 132
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,87	107,1		№ 1
	Сыр порционный	20	4,64	5,9		70,0	0,14	№ 7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>14,2 6</b>	<b>17,21</b>	<b>66,77</b>	<b>450,45</b>	<b>3,79</b>	
<b>Обед</b>	Суп- лапша домашняя с мясом курицы со сметаной	200	5,66	10,1	11,36	228,98	15,0	№ 148
	Рагу овощное с мясом курицы	180	3,75	5,09	14,45	201,58	8,43	№ 57
	Кукуруза сладкая	40	-	-	2,25	10,0		Т.Т.Н.
	Компот из свежих яблок	180	5,98	6,98	16,07	62,44	2,9	№ 124
	Хлеб ржаной	60	4,38	0,66	25,02	127,2		№ 1
	<b>Итого за обед</b>	<b>630</b>	<b>19,7 7</b>	<b>22,83</b>	<b>69,15</b>	<b>630,2</b>	<b>26,33</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка творожная	100	17,5 3	12,06	17,16	189,2	0,36	№ 237
	Сок Персиковый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	№130
	<b>Итого за полдник</b>	<b>280</b>	<b>18,4 3</b>	<b>12,24</b>	<b>35,34</b>	<b>272</b>	<b>3,96</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1360</b>	<b>52,4 6</b>	<b>52,28</b>	<b>171,2 6</b>	<b>1352,65</b>	<b>34,08</b>	

Четверг- 8 декабря 2022г.

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 (крупя ячневая)	200	5,28	6,88	14,64	140,8		№ 161
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	153,3	0,97	№ 117а
	Хлеб пшеничный с повидлом	45 20	3,42 -	0,36 -	21,87 12,2	107,1 48,8		№ 1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>14,2 8</b>	<b>13,0</b>	<b>68,83</b>	<b>450</b>	<b>1,07</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	200	5,57	5,64	12,71	171,48	8,96	№ 83
	Голубцы ленивые с мясом курицы	200	14,6 2	14,64	18,68	266,42	46,28	№ 92
	Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	0,72	№ 122
	Хлеб ржаной	45	2,19	0,33	12,51	95,4		№ 1
	<b>Итого за обед</b>	<b>625</b>	<b>23,3 2</b>	<b>20,61</b>	<b>68,16</b>	<b>630</b>	<b>55,96</b>	
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный	85	8,1	13,7	1,7	67,5	0,1	№ 215
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4		№1
	Кисель из свежих ягод	180	0,18	0,18	33,66	131,4	3,6	№109
	<b>Итого за полдник</b>	<b>295</b>	<b>10,5 6</b>	<b>14,12</b>	<b>49,94</b>	<b>270,3</b>	<b>3,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1365</b>	<b>48,1 6</b>	<b>47,73</b>	<b>186,9 3</b>	<b>1350,3</b>	<b>60,73</b>	

**Пятница- 11 ноября 2022г.**

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 вязкая пшённая	200/5	5,8	9,2	31,8	212,09		№ 168
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	№ 126
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,87	107,1		№ 1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>13,3 4</b>	<b>14,1</b>	<b>73,02</b>	<b>450</b>	<b>6,62</b>	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядины, со сметаной	200	5,78	8,9	16,76	131,58	14,76	№ 67
	Рыба отварная	75	7,8	0,95		39,5		№ 300
	Картофель тушёный	130	2,73	8,32	24,05	157,3	6,58	№216
	Компот из свежих фруктов(яблоко)	180	5,98	6,98	16,07	62,44	2,9	№ 124
	Хлеб ржаной	45	3,28	0,49	18,76	95,4		№ 1
	<b>Итого за обед</b>	<b>630</b>	<b>25,5 7</b>	<b>25,64</b>	<b>75,64</b>	<b>630</b>	<b>24,24</b>	
<b>Полдник</b>	Вафли	100	17,1 7	13,47	13,06	187,2	0,23	№ 83
	Сок Мультифруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	№ 130
	<b>Итого за полдник</b>	<b>280</b>	<b>18,0 7</b>	<b>13,65</b>	<b>31,24</b>	<b>270</b>	<b>3,83</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1340</b>	<b>56,9 8</b>	<b>53,39</b>	<b>179,9</b>	<b>1350</b>	<b>34,69</b>	