|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ Талицкий детский сад* |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Хохлова Е.А. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 10 часов** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **16 сентября 2022 год** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ | 110/5 | 2,0 | 6,2 | 3,2 | 78,6 |
| БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,1 |  | 37,4 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,2 | 2,9 |  | 35,3 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,9 | 4,3 | 13,8 | 109,4 |
|  | **10,4** | **18,4** | **32,4** | **339,3** |
| **II Завтрак** |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 150 | 2,3 | 0,8 | 31,5 | 144,0 |
| БАНАН | 214,3 | 150 | 2,3 | 0,8 | 31,5 | 144,0 |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 95 |  |  |  |  |
|  | **2,3** | **0,8** | **31,5** | **144,0** |
| **Обед** |
| БОРЩ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ | 200/19 | 7,5 | 10,3 | 10,8 | 165,8 |
| ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С МЯСОМ | 150 | 15,7 | 34,6 | 29,5 | 492,9 |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 60 | 1,1 | 2,1 | 2,7 | 34,3 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 |  |  | 4,9 | 19,4 |
|  | **26,3** | **47,3** | **60,6** | **773,6** |
| **Полдник** |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 60 | 1,5 | 3,1 | 10,3 | 75,9 |
| БАТОН | 30 | 3,1 | 1,2 | 21,0 | 107,2 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 |  |  | 7,8 | 30,9 |
|  | **4,6** | **4,3** | **39,1** | **214,0** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **43,6** | **70,8** | **163,6** | **1 470,9** |

.