|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ Талицкий детский сад* | | |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | заведующий | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Хохлова Е.А. | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 10 часов** | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13 октября 2022 г** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ | | | | 150 | | 5,3 | 7,4 | | 27,7 | 199,8 | | |
| КРУПА РИСОВАЯ | | | | 25 | 24,75 | 1,6 | 0,2 | | 17,8 | 79,9 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 130 | 130 | 3,7 | 3,2 | | 6 | 68,1 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 4 | | 0 | 36,3 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 4 | 4 | 0 | 0 | | 3,9 | 15,5 | | |
| БАТОН | | | | 60 | | 4,5 | 1,7 | | 30,8 | 157,2 | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | 60 | 60 | 4,5 | 1,7 | | 30,8 | 157,2 | | |
| МАСЛО (порциями) | | | | 5 | |  | 4,1 | |  | 37,4 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 4,1 | | 0 | 37,4 | | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | | | | 10 | | 2,2 | 2,9 | |  | 35,3 | | |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | | | | 10,3 | 10 | 2,2 | 2,9 | | 0 | 35,3 | | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | | | | 200 | | 3,9 | 4,3 | | 14,7 | 113,3 | | |
| КАКАО-ПОРОШОК | | | | 1 | 1 | 0,2 | 0,2 | | 0,1 | 2,8 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 9 | 9 | 0 | 0 | | 8,7 | 34,8 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | | | | 130 | 130 | 3,7 | 4,1 | | 5,9 | 75,7 | | |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | | | | 1 | | 4,9 | 4,5 | | 0,3 | 61,3 | | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | | | | 1 шт. | 40,25 | 4,9 | 4,5 | | 0,3 | 61,3 | | |
|  | | | | | | **20,8** | **24,9** | | **73,5** | **604,3** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | | | | 150 | | 1,6 | 0,5 | | 22,1 | 100,8 | | |
| БАНАН | | | | 150 | 105 | 1,6 | 0,5 | | 22,1 | 100,8 | | |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | | | | 95 | |  |  | |  |  | | |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ) | | | | 10 | 10 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
|  | | | | | | **1,6** | **0,5** | | **22,1** | **100,8** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | | | | 200 | | 9,9 | 21,5 | | 12,3 | 281,7 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 90 | 67,5 | 1,4 | 0,3 | | 10,7 | 50,4 | | |
| МОРКОВЬ | | | | 10 | 8 | 0,1 | 0 | | 0,6 | 2,7 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 15 | 12,6 | 0,2 | 0 | | 1 | 5,0 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 3 | 3 | 0 | 2,9 | | 0 | 26,2 | | |
| СВИНИНА МЯСНАЯ | | | | 65 | 55,25 | 7,7 | 17,8 | | 0 | 191,3 | | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | | | | 0,1 шт. | 4,03 | 0,5 | 0,5 | | 0 | 6,1 | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | | | | 140 | | 3,2 | 5,3 | | 20,6 | 142,0 | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | | | | 30 | 30 | 3,2 | 0,4 | | 20,6 | 98,4 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 6 | 6 | 0 | 4,9 | | 0 | 43,6 | | |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | | | | 70 | | 13,8 | 4,5 | | 4,2 | 133,8 | | |
| ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ | | | | 80 | 74,4 | 12,9 | 2,7 | | 0 | 91,7 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 12 | 12 | 0,3 | 1,7 | 0,4 | 24,0 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2 | 2 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,9 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 5 | 5 | 0,5 | 0,1 | 3,4 | 16,2 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | | 2,5 | 0,3 | 16,1 | 77,5 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 38 | 38 | 2,5 | 0,3 | 16,1 | 77,5 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | |  |  | 5,8 | 23,2 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 60 | | 0,9 | 3,6 | 4,9 | 54,6 |
| СВЕКЛА | 73,5 | 57 | 0,9 | 0,1 | 4,9 | 23,2 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3,6 | 3,6 | 0 | 3,5 | 0 | 31,4 |
|  | | | **30,3** | **35,2** | **63,9** | **712,8** |
| **Полдник** | | | | | | |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СМЕТАНОЙ | 130/20 | | 23,0 | 14,9 | 9,9 | 268,9 |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ | 120 | 120 | 21 | 10,5 | 3,5 | 196,7 |
| КРУПА МАННАЯ | 5 | 5 | 0,5 | 0,1 | 3,4 | 16,0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,3 шт. | 12,08 | 1,5 | 1,4 | 0,1 | 18,4 |
| САХАР ПЕСОК | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,9 | 11,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| КИСЕЛЬ | 180 | |  |  | 17,3 | 69,6 |
| КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР. | 20 | 20 | 0 | 0 | 15,4 | 61,8 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
|  | | | **23,0** | **14,9** | **27,2** | **338,5** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **75,7** | **75,5** | **186,7** | **1 756,4** |