|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ Талицкий детский сад* |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Хохлова Е.А. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 10 часов** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **16 января 2023 г** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 110 | 6,8 | 10,2 | 3,6 | 134,3 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1 шт. | 40,25 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 61,3 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 70 | 70 | 1,9 | 1,7 | 3,3 | 36,7 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| БАТОН | 25 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 65,5 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 25 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 65,5 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,1 |  | 37,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,9 | 4,1 | 16,7 | 119,3 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,1 | 4,9 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 130 | 130 | 3,7 | 4,1 | 5,9 | 75,7 |
|  | **12,6** | **19,1** | **33,2** | **356,5** |
| **II Завтрак** |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 |
| ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,0 | 43,2 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,0 |
|  | **2,8** | **3,0** | **32,3** | **168,3** |
| **Обед** |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ИКУРОЙ | 200 | 4,7 | 5,7 | 16,4 | 135,1 |
| КАРТОФЕЛЬ | 70 | 52,5 | 1,1 | 0,2 | 8,3 | 39,2 |
| ПШЕНО | 10 | 9,9 | 1,1 | 0,3 | 6,8 | 33,8 |
| МОРКОВЬ | 10 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,7 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 18 | 12,96 | 2,3 | 2,3 | 0 | 29,9 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 110 | 2,6 | 5,0 | 8,0 | 88,9 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 150 | 120 | 2,1 | 0,1 | 5,4 | 32,6 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 |
| МОРКОВЬ | 15 | 12 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,1 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 20 | 16,8 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,7 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2 | 2 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,9 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ | 60 | 12,3 | 16,5 | 0,1 | 197,7 |
| ИНДЕЙКА (ГРУДКИ) | 59,5 | 59,5 | 11,3 | 12,7 | 0 | 159,3 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,2 шт. | 8,05 | 1 | 0,9 | 0,1 | 12,2 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 |  |  | 4,9 | 19,4 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 18 | 18 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |
| 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 |
|  | **22,1** | **27,5** | **45,5** | **518,6** |
| **Полдник** |
| БАТОН C ДЖЕМОМ | 25/23 | 1,0 | 0,4 | 6,9 | 35,1 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 13,4 | 13,4 | 1 | 0,4 | 6,9 | 35,1 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 |  |  | 7,8 | 30,9 |
| 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 | 8 | 8 | 0 | 0 | 7,8 | 30,9 |
|  | **1,0** | **0,4** | **14,7** | **66,0** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **38,5** | **50,0** | **125,7** | **1 109,4** |