|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ Талицкий детский сад* |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Хохлова Е.А. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 10 часов** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19 октября 2022 г** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ | 150/5 | 6,7 | 8,8 | 23,9 | 201,4 |
| ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС" | 25 | 25 | 3 | 1,6 | 15 | 85,4 |
| 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 | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,9 | 11,6 |
| БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| 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 |
|  | **15,1** | **21,0** | **54,0** | **466,0** |
| **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 РЫБНЫМИФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200 | 9,4 | 3,7 | 12,8 | 121,7 |
| КАРТОФЕЛЬ | 90 | 67,5 | 1,4 | 0,3 | 10,7 | 50,4 |
| МОРКОВЬ | 10 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,7 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ | 66,4 | 47,8 | 7,4 | 0,3 | 0 | 32,0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,05 шт. | 2 | 0,3 | 0,2 | 0 | 3,0 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12,3 | 10,2 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,1 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 140 | 6,4 | 23,5 | 14,3 | 295,1 |
| КАРТОФЕЛЬ | 70 | 52,5 | 1,1 | 0,2 | 8,3 | 39,2 |
| МОРКОВЬ | 15 | 12 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,1 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 15 | 12,6 | 0,2 | 0 | 1 | 5,0 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 110 | 88 | 1,6 | 0,1 | 4 | 23,9 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 25 | 25 | 0,1 | 20 | 0,2 | 181,4 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 25 | 18 | 3,2 | 3,2 | 0 | 41,5 |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫСО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ | 60 | 1,1 | 5,8 | 3,7 | 72,2 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 50 | 40 | 0,7 | 0 | 1,8 | 10,9 |
| СВЕКЛА | 15 | 12 | 0,2 | 0 | 1,1 | 4,9 |
| МОРКОВЬ | 15 | 12 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,1 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 6 | 6 | 0 | 5,8 | 0 | 52,3 |
| 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 |  |  | 6,8 | 27,1 |
| 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 | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,8 | 27,1 |
|  | **19,4** | **33,3** | **53,7** | **593,6** |
| **Полдник** |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 1 | 0,2 | 0,1 |  | 1,9 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,03 шт. | 1 | 0,1 | 0,1 | 0 | 1,6 |
| БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| 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 |
|  | **2,5** | **1,0** | **32,7** | **150,1** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **38,6** | **55,8** | **162,5** | **1 310,5** |