|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ Талицкий детский сад* | | |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | заведующий | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Хохлова Е.А. | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 10 часов** | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20 января 2023** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СМЕТАНОЙ | | | | 120/20 | | 20,5 | 19,0 | | 14,5 | 323,5 | | |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ | | | | 100 | 100 | 17,5 | 8,7 | | 2,9 | 163,9 | | |
| КРУПА МАННАЯ | | | | 10 | 10 | 1 | 0,1 | | 6,9 | 31,9 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 4 | 4 | 0 | 0 | | 3,9 | 15,5 | | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | | | | 0,3 шт. | 12,08 | 1,5 | 1,4 | | 0,1 | 18,4 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 2 | 2 | 0 | 1,9 | | 0 | 17,5 | | |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | | | | 20 | 20 | 0,5 | 2,9 | | 0,7 | 40,0 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 4 | | 0 | 36,3 | | |
| БАТОН | | | | 30 | | 2,3 | 0,9 | | 15,4 | 78,6 | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | | 15,4 | 78,6 | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | | | 5 | | 0,1 | 4,2 | | 0,1 | 37,5 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 4,1 | | 0 | 37,4 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | 200 | | 3,9 | 3,2 | | 16,8 | 111,7 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | | | 2 | 2 | 0,2 | 0 | | 1,1 | 4,9 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 10 | 10 | 0 | 0 | | 9,7 | 38,7 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 130 | 130 | 3,7 | 3,2 | | 6 | 68,1 | | |
|  | | | | | | **26,8** | **27,3** | | **46,8** | **551,3** | | |
| **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 КУРИЦЕЙ | | | | 200 | | 3,9 | 4,5 | | 12,0 | 103,8 | | |
| 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 | | | | 2 | 2 | 0 | 1,9 | | 0 | 17,5 | | |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | | | | 18 | 12,96 | 2,3 | 2,3 | | 0 | 29,9 | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | | | 130 | | 4,3 | 6,0 | | 19,4 | 147,7 | | |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | | | | 35,5 | 35,1 | 4,3 | 1,2 | | 19,4 | 104,9 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 5,9 | 5,9 | 0 | 4,8 | | 0 | 42,8 | | |
| БИТОЧКИ ИЗ КУР | | | | 60 | | 9,9 | 9,9 | | 0,1 | 128,6 | | |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | | | | 70 | 50,4 | 8,9 | 9 | | 0 | 116,4 | | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | | | | 0,2 шт. | 8,05 | 1 | 0,9 | | 0,1 | 12,2 | | |
| СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ | | | | 70 | | 1,5 | 3,0 | | 8,8 | 68,8 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 8 | 8 | 0,9 | 0,1 | 5,4 | 25,9 |
| МОРКОВЬ | 30 | 24 | 0,3 | 0 | 1,6 | 8,1 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 20 | 16,8 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,7 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2 | 2 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,9 |
| 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 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | |  |  | 5,8 | 23,2 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 18 | 18 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
|  | | | **22,1** | **23,7** | **62,2** | **549,6** |
| **Полдник** | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 50 | | 0,6 | 1,9 | 4,2 | 37,7 |
| МОРКОВЬ | 60 | 48 | 0,6 | 0 | 3,2 | 16,3 |
| САХАР ПЕСОК | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3,9 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| БАТОН | 30 | | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| 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 |
|  | | | **2,9** | **2,8** | **27,4** | **147,2** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **54,6** | **56,8** | **168,7** | **1 416,4** |