|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ Талицкий детский сад* |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Хохлова Е.А. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 10 часов** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21 СЕНТЯБРЯ 2022** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 | 6,1 | 9,3 | 20,8 | 191,9 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,9 | 4,3 | 13,8 | 109,4 |
| 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 |
|  | **14,5** | **21,5** | **50,0** | **452,6** |
| **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** |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СВЕЖЕЙРЫБОЙ | 200 | 14,4 | 4,0 | 17,3 | 164,2 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ | 150 | 10,3 | 18,4 | 26,6 | 315,4 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| САЛАТ ИЗ ПОМИДОД | 60 | 1,3 | 5,9 | 4,6 | 77,1 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | 2,5 | 0,3 | 16,1 | 77,5 |
| ЧАЙ | 200 |  |  | 4,9 | 19,4 |
|  | **28,5** | **28,6** | **69,5** | **653,6** |
| **Полдник** |
| ЯЙЦО | 1 | 3,2 | 3,3 | 19,7 | 120,9 |
| БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| КИСЕЛЬ | 200 |  |  | 6,8 | 27,1 |
|  | **7,4** | **5,5** | **22,5** | **168,7** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **52,7** | **56,4** | **173,5** | **1 418,9** |