|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ Талицкий детский сад* |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Хохлова Е.А. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 10 часов** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21 октября 2022 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 | 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 |
|  | **15,2** | **22,4** | **33,7** | **398,9** |
| **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** |
| БОРЩ С КУРИЦЕЙ С СМЕТАНОЙ | 200/19 | 5,1 | 4,4 | 15,9 | 125,0 |
| СВЕКЛА | 60 | 48 | 0,7 | 0 | 4,1 | 19,6 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 50 | 40 | 0,7 | 0 | 1,8 | 10,9 |
| МОРКОВЬ | 10 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,7 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2 | 2 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,9 |
| КАРТОФЕЛЬ | 70 | 52,5 | 1,1 | 0,2 | 8,3 | 39,2 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 18 | 12,96 | 2,3 | 2,3 | 0 | 29,9 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С КУРИЦЕЙ | 120 | 8,1 | 13,0 | 22,1 | 236,9 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 30 | 29,7 | 2 | 0,3 | 21,3 | 95,9 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,3 шт. | 12,08 | 1,5 | 1,4 | 0,1 | 18,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 35 | 25,2 | 4,5 | 4,5 | 0 | 58,2 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ БЕЛОКОЧАННОЙКАПУСТЫ | 60 | 0,9 | 2,9 | 5,1 | 50,8 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 60 | 48 | 0,9 | 0 | 2,2 | 13,0 |
| САХАР ПЕСОК | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,9 | 11,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| 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 |  |  | 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 |
|  | **16,6** | **20,6** | **66,0** | **517,3** |
| **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.СОРТОБОГ. 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:** | **36,3** | **46,3** | **149,2** | **1 164,2** |