|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *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.СОРТ ОБОГ. 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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 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.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:** | | | **36,3** | **46,3** | **149,2** | **1 164,2** |