|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ Талицкий детский сад* | | |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | заведующий | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Хохлова Е.А. | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 10 часов** | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24 января 2023** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ | | | | 150/5 | | 6,7 | 8,0 | | 23,6 | 193,8 | | |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | | | | 25 | 24,75 | 3 | 0,8 | | 13,7 | 73,9 | | |
| 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 | | | | 4 | 4 | 0 | 0 | | 3,9 | 15,5 | | |
| 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 | | |
| 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 | | |
|  | | | | | | **13,0** | **16,3** | | **55,9** | **421,6** | | |
| **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 МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | | | | 200 | | 4,5 | 5,5 | | 15,3 | 128,6 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 60 | 45 | 0,9 | 0,2 | | 7,1 | 33,7 | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | | | | 10 | 10 | 1,1 | 0,1 | | 6,9 | 32,8 | | |
| 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 | | |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | | | | 18 | 12,96 | 2,3 | 2,3 | | 0 | 29,9 | | |
| РИС РАССЫПЧАТЫЙ | | | | 130 | | 2,7 | 5,3 | | 28,4 | 171,5 | | |
| КРУПА РИСОВАЯ | | | | 40 | 39,6 | 2,7 | 0,4 | | 28,4 | 127,9 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 6 | 6 | 0 | 4,9 | | 0 | 43,6 | | |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ | | | | 80 | | 8,8 | 1,4 | | 0,1 | 47,1 | | |
| РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ | | | | 100 | 50 | 7,8 | 0,5 | | 0 | 34,9 | | |
| 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 |
|  | | | **20,0** | **15,5** | **74,5** | **516,7** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | | 2,7 | 3,2 | 13,4 | 94,9 |
| КАРТОФЕЛЬ | 50 | 37,5 | 0,8 | 0,2 | 5,9 | 28,0 |
| СВЕКЛА | 60 | 48 | 0,7 | 0 | 4,1 | 19,6 |
| МОРКОВЬ | 20 | 16 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,4 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 20 | 20 | 0,2 | 0 | 0,3 | 2,6 |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ | 20 | 20 | 0,4 | 0 | 0,6 | 4,6 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 15 | 12,6 | 0,2 | 0 | 1 | 5,2 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 3 | 0 | 27,0 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 10 | 6,5 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,5 |
| 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 |
|  | | | **5,0** | **4,1** | **36,6** | **204,4** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **40,8** | **38,9** | **199,3** | **1 311,0** |