|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ Талицкий детский сад* | | |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | заведующий | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Хохлова Е.А. | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 10 часов** | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **31 января 2023** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ | | | | 150/5 | | 6,4 | 8,8 | | 26,7 | 212,0 | | |
| ПШЕНО | | | | 25 | 24,75 | 2,7 | 0,7 | | 16,9 | 84,5 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 4 | | 0 | 36,3 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | | | | 130 | 130 | 3,7 | 4,1 | | 5,9 | 75,7 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 4 | 4 | 0 | 0 | | 3,9 | 15,5 | | |
| БАТОН | | | | 50 | | 3,8 | 1,5 | | 25,7 | 131,0 | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | 50 | 50 | 3,8 | 1,5 | | 25,7 | 131,0 | | |
| 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 | | |
|  | | | | | | **16,3** | **21,6** | | **67,1** | **529,0** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | | | | 112 | | 1,2 | 0,4 | | 16,5 | 75,3 | | |
| БАНАН | | | | 112 | 78,4 | 1,2 | 0,4 | | 16,5 | 75,3 | | |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | | | | 95 | |  |  | |  |  | | |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ) | | | | 10 | 10 | 0 | 0 | | 0 | 0,0 | | |
|  | | | | | | **1,2** | **0,4** | | **16,5** | **75,3** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ | | | | 200 | | 4,6 | 4,5 | | 11,3 | 104,5 | | |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | | | | 80 | 64 | 1,2 | 0,1 | | 2,9 | 17,4 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 60 | 45 | 0,9 | 0,2 | | 7,1 | 33,7 | | |
| 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 | | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | | | 110 | | 3,4 | 6,6 | | 17,7 | 142,6 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 130 | 97,5 | 1,9 | 0,4 | | 15,4 | 72,8 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 50 | 50 | 1,5 | 1,3 | | 2,3 | 26,2 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 6 | 6 | 0 | 4,9 | | 0 | 43,6 | | |
| РЫБНАЯ ЗАПЕКАНКА | | | | 70 | | 8,9 | 4,3 | | 0,8 | 76,6 | | |
| РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ | | | | 100 | 50 | 7,8 | 0,5 | | 0 | 34,9 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | | 0,7 | 3,3 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,2 шт. | 8,05 | 1 | 0,9 | 0,1 | 12,2 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
|  | | | **20,3** | **18,6** | **57,8** | **479,1** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ОЛАДЬИ | 130 | | 6,5 | 4,0 | 37,3 | 211,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 45 | 45 | 4,8 | 0,6 | 30,6 | 145,8 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 60 | 60 | 1,6 | 1,5 | 2,8 | 31,4 |
| ДРОЖЖИ | 1 | 1 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 |
| САХАР ПЕСОК | 4 | 4 | 0 | 0 | 3,9 | 15,5 |
| КИСЕЛЬ | 180 | |  |  | 17,3 | 69,6 |
| КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР. | 20 | 20 | 0 | 0 | 15,4 | 61,8 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
|  | | | **6,5** | **4,0** | **54,6** | **280,6** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **44,3** | **44,6** | **196,0** | **1 364,0** |