|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ Талицкий детский сад* |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Хохлова Е.А. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Ясли 10 часов** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19 ЯНВАРЯ 2023** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ | 130/4 | 5,5 | 7,1 | 19,0 | 162,7 |
| ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС" | 20 | 20 | 2,4 | 1,2 | 12 | 68,3 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 110 | 110 | 3,1 | 2,7 | 5,1 | 57,6 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| БАТОН | 23 | 1,7 | 0,7 | 11,8 | 60,3 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 23 | 23 | 1,7 | 0,7 | 11,8 | 60,3 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,1 |  | 37,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,3 | 3,5 | 10,9 | 89,4 |
| КАКАО-ПОРОШОК | 0,8 | 0,8 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 2,2 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 110 | 110 | 3,1 | 3,4 | 5 | 64,0 |
|  | **10,5** | **15,4** | **41,7** | **349,8** |
| **II Завтрак** |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 |
| БАНАН | 142,9 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96,0 |
|  | **1,5** | **0,5** | **21,0** | **96,0** |
| **Обед** |
| СУП ПШЕННЫЙ С КУРИЦЕЙ | 200/15 | 3,9 | 5,2 | 13,7 | 117,6 |
| ПШЕНО | 10 | 9,9 | 1,1 | 0,3 | 6,8 | 33,8 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 174,5 | 174,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 15 | 10,8 | 1,9 | 1,9 | 0 | 24,9 |
| МОРКОВЬ | 10 | 7,5 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 |
| КАРТОФЕЛЬ | 60 | 36 | 0,7 | 0,1 | 5,7 | 26,9 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 120 | 5,0 | 6,8 | 12,1 | 131,0 |
| 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 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 100 | 80 | 1,4 | 0,1 | 3,7 | 21,7 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 20 | 14,4 | 2,5 | 2,5 | 0 | 33,3 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 |  |  | 5,8 | 23,2 |
| 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 | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |
|  | **10,9** | **12,3** | **44,3** | **333,0** |
| **Полдник** |
| ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА | 80 | 13,0 | 9,2 | 36,0 | 280,3 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 40 | 40 | 4,2 | 0,5 | 27,2 | 129,6 |
| ДРОЖЖИ | 0,8 | 0,8 | 0,1 | 0 | 0 | 0,6 |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ | 35 | 35 | 6,1 | 3,1 | 1,1 | 57,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,2 шт. | 8,05 | 1 | 0,9 | 0,1 | 12,2 |
| САХАР ПЕСОК | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 60 | 60 | 1,6 | 1,8 | 2,7 | 34,9 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,6 | 4,0 | 7,6 | 84,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 158,3 | 157,5 | 4,5 | 3,8 | 7,4 | 82,5 |
|  | **17,6** | **13,2** | **43,6** | **365,1** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **40,5** | **41,4** | **150,6** | **1 143,9** |

.