|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ Талицкий детский сад* |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Хохлова Е.А. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 10 часов** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12 января 2023** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СМЕТАНОЙ | 120/25 | 23,3 | 21,2 | 15,2 | 358,2 |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ | 115 | 115 | 20,1 | 10,1 | 3,4 | 188,6 |
| КРУПА МАННАЯ | 10 | 10 | 1 | 0,1 | 6,9 | 31,9 |
| САХАР ПЕСОК | 4 | 4 | 0 | 0 | 3,9 | 15,5 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,3 шт. | 12,08 | 1,5 | 1,4 | 0,1 | 18,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 25 | 25 | 0,7 | 3,7 | 0,9 | 50,0 |
| 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 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,3 | 2,9 |  | 36,0 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 10,7 | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 36,4 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 6 | 0,1 | 5,0 | 0,1 | 45,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 5 | 0 | 44,9 |
| 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 |
|  | **31,9** | **33,2** | **47,5** | **629,5** |
| **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 С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 200 | 5,7 | 0,2 | 9,7 | 63,6 |
| РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ. САРДИНЫАТЛАНТИЧ. | 25 | 25 | 4,4 | 0 | 0 | 17,4 |
| КАРТОФЕЛЬ | 90 | 54 | 1,1 | 0,2 | 8,5 | 40,4 |
| МОРКОВЬ | 10 | 7,5 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 160 | 160 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 3,6 | 5,0 | 16,5 | 125,1 |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 30 | 29,7 | 3,6 | 1 | 16,5 | 88,8 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| БИТОЧКИ ИЗ КУР | 60 | 8,0 | 8,0 | 0,1 | 103,6 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 55 | 39,6 | 7 | 7,1 | 0 | 91,4 |
| 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 |
|  | **21,3** | **16,5** | **57,0** | **461,8** |
| **Полдник** |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХОВОЩЕЙ | 60 | 1,4 | 3,1 | 7,1 | 63,4 |
| КАРТОФЕЛЬ | 60 | 36 | 0,7 | 0,1 | 5,7 | 26,9 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 20 | 20 | 0,2 | 0 | 0,3 | 2,6 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 5 | 4,2 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,7 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 20 | 13 | 0,4 | 0 | 0,8 | 5,2 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 3 | 0 | 27,0 |
| 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 |
|  | **3,7** | **4,0** | **30,3** | **172,9** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **59,7** | **56,7** | **167,1** | **1 432,5** |