|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ Талицкий детский сад* |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Хохлова Е.А. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 10 часов** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14 марта 2024** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СМЕТАНОЙ | 130/25 | 22,1 | 18,5 | 9,8 | 297,1 |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ | 115 | 115 | 20,1 | 10,1 | 3,4 | 188,6 |
| КРУПА МАННАЯ | 5 | 5 | 0,5 | 0,1 | 3,4 | 16,0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,3 шт. | 12,08 | 1,5 | 1,4 | 0,1 | 18,4 |
| САХАР ПЕСОК | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,9 | 11,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| 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 |
| МАСЛО (порциями) | 6 |  | 5,0 |  | 44,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 5 | 0 | 44,9 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,3 | 2,9 |  | 36,0 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 10,7 | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 36,4 |
| 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 |
|  | **30,6** | **30,5** | **42,0** | **568,3** |
| **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 БОБОВЫМИ | 200 | 10,1 | 5,9 | 22,4 | 182,4 |
| КАРТОФЕЛЬ | 60 | 45 | 0,9 | 0,2 | 7,1 | 33,7 |
| ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ | 30 | 29,85 | 6,7 | 0,5 | 14 | 86,6 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
| МОРКОВЬ | 10 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,7 |
| 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 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 130 | 3,2 | 4,4 | 20,6 | 134,7 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 30 | 30 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,4 |
| СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (аллергики) | 70 | 15,5 | 7,0 | 5,3 | 161,4 |
| ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ | 79,8 | 74,2 | 12,9 | 2,6 | 0 | 91,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 1,4 | 1,4 | 0 | 1,4 | 0 | 12,2 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 4,2 | 4,2 | 0,5 | 0,1 | 2,8 | 13,6 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 36,4 | 36,4 | 1,1 | 0,9 | 1,6 | 19,1 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12,5 | 10,5 | 0,1 | 0 | 0,9 | 4,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 1,4 | 1,4 | 0 | 1,2 | 0 | 10,2 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,18 шт. | 7 | 0,9 | 0,8 | 0 | 10,7 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| 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 |
|  | **32,8** | **20,6** | **79,0** | **648,0** |
| **Полдник** |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИСОЛЕНЫМИ | 60 | 1,1 | 3,0 | 5,8 | 54,8 |
| СВЕКЛА | 70 | 56 | 0,8 | 0,1 | 4,8 | 22,8 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 20 | 20 | 0,2 | 0 | 0,3 | 2,5 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| 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 |
| КИСЕЛЬ | 200 |  |  | 22,4 | 89,6 |
| КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР. | 24 | 24 | 0 | 0 | 18,5 | 74,1 |
| САХАР ПЕСОК | 4 | 4 | 0 | 0 | 3,9 | 15,5 |
|  | **3,4** | **3,9** | **43,6** | **223,0** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **69,6** | **58,0** | **196,9** | **1 607,6** |