|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ Талицкий детский сад* |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Хохлова Е.А. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Ясли 10 часов** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10 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 | 130/4 | 5,5 | 6,6 | 19,0 | 157,4 |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 20 | 19,8 | 2,4 | 0,7 | 11 | 59,2 |
| 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 | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,9 | 11,6 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,1 | 4,2 | 0,1 | 37,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 6 | 1,4 | 1,8 |  | 21,8 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 6,4 | 6 | 1,4 | 1,8 | 0 | 21,8 |
| 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 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3,3 | 2,7 | 14,9 | 97,3 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,1 | 4,9 |
| САХАР ПЕСОК | 9 | 9 | 0 | 0 | 8,7 | 34,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 110 | 110 | 3,1 | 2,7 | 5,1 | 57,6 |
|  | **12,0** | **16,0** | **45,8** | **374,3** |
| **II Завтрак** |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 18 | 1,4 | 1,8 | 13,4 | 75,1 |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 18 | 18 | 1,4 | 1,8 | 13,4 | 75,1 |
| 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 |
|  | **1,9** | **1,9** | **23,4** | **118,3** |
| **Обед** |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СМАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 180 | 3,5 | 4,1 | 10,6 | 92,8 |
| КАРТОФЕЛЬ | 50 | 37,5 | 0,8 | 0,2 | 5,9 | 28,0 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 5 | 5 | 0,6 | 0,1 | 3,4 | 16,4 |
| 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 | 15 | 10,8 | 1,9 | 1,9 | 0 | 24,9 |
| РИС РАССЫПЧАТЫЙ | 110 | 2,0 | 4,3 | 21,3 | 132,2 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 30 | 29,7 | 2 | 0,3 | 21,3 | 95,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ | 60 | 8,0 | 1,3 | 0,1 | 43,6 |
| РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ | 90 | 45 | 7 | 0,4 | 0 | 31,4 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,2 шт. | 8,05 | 1 | 0,9 | 0,1 | 12,2 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ | 60 | 1,0 | 2,0 | 6,4 | 48,2 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 5 | 5 | 0,5 | 0,1 | 3,4 | 16,2 |
| МОРКОВЬ | 25 | 20 | 0,3 | 0 | 1,4 | 6,8 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 20 | 16,8 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,7 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 1 | 1 | 0 | 0 | 0,2 | 1,0 |
| 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 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 |  |  | 3,9 | 15,5 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 14 | 14 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 4 | 4 | 0 | 0 | 3,9 | 15,5 |
|  | **16,5** | **12,0** | **55,0** | **393,5** |
| **Полдник** |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 80 | 2,1 | 3,1 | 10,9 | 81,2 |
| КАРТОФЕЛЬ | 40 | 30 | 0,6 | 0,1 | 4,8 | 22,4 |
| СВЕКЛА | 50 | 40 | 0,6 | 0 | 3,4 | 16,3 |
| МОРКОВЬ | 15 | 12 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,1 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 15 | 15 | 0,1 | 0 | 0,3 | 2,0 |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ | 15 | 15 | 0,3 | 0 | 0,5 | 3,5 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,4 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 3 | 0 | 27,0 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 10 | 6,5 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,5 |
| БАТОН | 22 | 1,7 | 0,6 | 11,3 | 57,6 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 22 | 22 | 1,7 | 0,6 | 11,3 | 57,6 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 |  |  | 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 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 121,5 | 121,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,8 | 27,1 |
|  | **3,8** | **3,7** | **29,0** | **165,9** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **34,2** | **33,6** | **153,2** | **1 052,0** |