|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *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.СОРТ ОБОГ. 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 С МАКАРОННЫМИ 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.СОРТ ОБОГ. 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** |