|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ Талицкий детский сад* |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Хохлова Е.А. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Ясли 10 часов** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **05 октября 2022 г** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 6 | 1,4 | 1,7 |  | 21,1 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 6,2 | 6 | 1,4 | 1,7 | 0 | 21,1 |
| 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 |
|  | **11,9** | **17,1** | **41,7** | **370,9** |
| **II Завтрак** |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 144 | 2,2 | 0,7 | 30,2 | 138,2 |
| БАНАН | 205,71 | 144 | 2,2 | 0,7 | 30,2 | 138,2 |
|  | **2,2** | **0,7** | **30,2** | **138,2** |
| **Обед** |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИФРИКАДЕЛЬКАМИ | 180 | 7,4 | 3,5 | 10,3 | 102,1 |
| КАРТОФЕЛЬ | 70 | 52,5 | 1,1 | 0,2 | 8,3 | 39,2 |
| 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 | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕНАЯОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ | 52,2 | 37,6 | 5,8 | 0,2 | 0 | 25,1 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,04 шт. | 1,6 | 0,2 | 0,2 | 0 | 2,4 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,6 | 8 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,2 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| 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 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫСО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ | 40 | 0,6 | 3,9 | 2,4 | 47,4 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 30 | 24 | 0,4 | 0 | 1,1 | 6,5 |
| СВЕКЛА | 10 | 8 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
| МОРКОВЬ | 10 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,7 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,9 | 0 | 34,9 |
| 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 |
|  | **15,0** | **14,5** | **43,3** | **364,9** |
| **Полдник** |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 1 | 0,2 | 0,1 |  | 1,9 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,03 шт. | 1 | 0,1 | 0,1 | 0 | 1,6 |
| 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 |
| КИСЕЛЬ | 180 |  |  | 17,3 | 69,6 |
| КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР. | 20 | 20 | 0 | 0 | 15,4 | 61,8 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
|  | **1,9** | **0,7** | **28,6** | **129,1** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **31,0** | **33,0** | **143,8** | **1 003,1** |