|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ Талицкий детский сад* |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Хохлова Е.А. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Ясли 10 часов** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13 октября 2022 г** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША РИСОВАЯ | 130 | 4,5 | 6,1 | 22,3 | 162,1 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 20 | 19,8 | 1,4 | 0,2 | 14,3 | 63,9 |
| 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 |
| БАТОН | 45 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 117,9 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 45 | 45 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 117,9 |
| 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 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 1 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 61,3 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1 шт. | 40,25 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 61,3 |
|  | **17,5** | **21,2** | **56,6** | **489,2** |
| **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 МЯСНЫМИФРИКАДЕЛЬКАМИ | 180 | 9,0 | 19,1 | 10,8 | 251,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 80 | 60 | 1,2 | 0,2 | 9,5 | 44,8 |
| 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 |
| СВИНИНА МЯСНАЯ | 60 | 51 | 7,1 | 16,5 | 0 | 176,6 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,1 шт. | 4,03 | 0,5 | 0,5 | 0 | 6,1 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 130 | 2,7 | 4,3 | 17,1 | 118,3 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 25 | 25 | 2,7 | 0,3 | 17,1 | 82,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 60 | 10,5 | 3,6 | 4,0 | 106,0 |
| ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ | 60 | 55,8 | 9,7 | 2 | 0 | 68,8 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 10 | 10 | 0,3 | 1,5 | 0,4 | 20,0 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 1 | 1 | 0 | 0 | 0,2 | 1,0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 5 | 5 | 0,5 | 0,1 | 3,4 | 16,2 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 40 | 0,6 | 2,3 | 3,2 | 36,5 |
| СВЕКЛА | 49,03 | 38 | 0,6 | 0 | 3,2 | 15,5 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2,4 | 2,4 | 0 | 2,3 | 0 | 21,0 |
|  | **24,8** | **29,6** | **53,6** | **596,2** |
| **Полдник** |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СМЕТАНОЙ | 100/16 | 17,2 | 10,8 | 9,0 | 204,8 |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ | 90 | 90 | 15,7 | 7,9 | 2,6 | 147,5 |
| КРУПА МАННАЯ | 5 | 5 | 0,5 | 0,1 | 3,4 | 16,0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,2 шт. | 8,05 | 1 | 0,9 | 0,1 | 12,2 |
| САХАР ПЕСОК | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,9 | 11,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| 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 |
|  | **17,2** | **10,8** | **26,3** | **274,4** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **61,7** | **62,3** | **166,7** | **1 498,0** |