|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ Талицкий детский сад* | | |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | заведующий | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Хохлова Е.А. | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Ясли 10 часов** | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19 января 2023** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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.СОРТ ОБОГ. 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 | | |
|  | | | | | | **12,6** | **16,7** | | **56,3** | **427,9** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | | | | 108 | | 1,6 | 0,5 | | 22,7 | 103,7 | | |
| БАНАН | | | | 154,3 | 108 | 1,6 | 0,5 | | 22,7 | 103,7 | | |
|  | | | | | | **1,6** | **0,5** | | **22,7** | **103,7** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | | | | 180 | | 12,3 | 14,3 | | 10,8 | 221,6 | | |
| 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 | | |
| ИНДЕЙКА (ГРУДКИ) | | | | 55 | 55 | 10,4 | 11,7 | | 0 | 147,2 | | |
| 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 | | |
| 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 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | **17,0** | **18,9** | **46,4** | **424,3** |
| **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:** | | | **48,4** | **46,9** | **151,7** | **1 230,3** |