|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ Талицкий детский сад* |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Хохлова Е.А. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Ясли 10 часов** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **30 января 2023** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 100 | 6,5 | 9,2 | 3,1 | 121,7 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1 шт. | 40,25 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 61,3 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 60 | 60 | 1,6 | 1,5 | 2,8 | 31,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |
| БАТОН | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,1 |  | 37,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3,3 | 3,4 | 15,8 | 107,6 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,1 | 4,9 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 110 | 110 | 3,1 | 3,4 | 5 | 64,0 |
|  | **11,3** | **17,3** | **29,2** | **319,1** |
| **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 КРУПОЙ ИКУРОЙ | 180 | 4,8 | 5,0 | 16,0 | 128,9 |
| КАРТОФЕЛЬ | 116,67 | 70 | 1,4 | 0,3 | 11,1 | 52,3 |
| ПШЕНО | 5,05 | 5 | 0,6 | 0,1 | 3,4 | 17,1 |
| МОРКОВЬ | 13,33 | 10 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,4 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 11,9 | 10 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 126 | 126 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 20,83 | 15 | 2,6 | 2,7 | 0 | 34,6 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 100 | 2,2 | 4,1 | 7,2 | 76,3 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 130 | 104 | 1,8 | 0,1 | 4,8 | 28,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| МОРКОВЬ | 15 | 12 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,1 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 20 | 16,8 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,7 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 1 | 1 | 0 | 0 | 0,2 | 1,0 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ | 50 | 10,3 | 17,2 | 1,4 | 201,7 |
| ИНДЕЙКА (ГРУДКИ) | 51 | 51 | 9,6 | 10,9 | 0 | 136,6 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 20 | 16,8 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 6 | 6 | 0 | 5,8 | 0 | 52,3 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,1 шт. | 4,03 | 0,5 | 0,5 | 0 | 6,1 |
| 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 |
| 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 |
|  | **19,3** | **26,6** | **41,2** | **483,6** |
| **Полдник** |
| БАТОН C ДЖЕМОМ | 23/20 | 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 |
| 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 |
|  | **1,7** | **0,7** | **18,6** | **87,4** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **34,2** | **46,5** | **112,4** | **1 008,4** |