|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ Талицкий детский сад* | | |  |  |  |  |  | **Утверждаю** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | заведующий | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Хохлова Е.А. | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Ясли 10 часов** | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **31 января 2023** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | **Выход** | | **Химический состав** | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | | |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ | | | | 130/4 | | 4,7 | 7,0 | | 18,2 | 155,8 | | |
| ПШЕНО | | | | 15,15 | 15 | 1,6 | 0,4 | | 10,3 | 51,2 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 4 | 4 | 0 | 3,2 | | 0 | 29,0 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | | | | 110 | 110 | 3,1 | 3,4 | | 5 | 64,0 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | 3 | 3 | 0 | 0 | | 2,9 | 11,6 | | |
| БАТОН | | | | 40 | | 3,0 | 1,2 | | 20,6 | 104,8 | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | | | | 40 | 40 | 3 | 1,2 | | 20,6 | 104,8 | | |
| 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 | | |
|  | | | | | | **12,4** | **17,5** | | **49,7** | **408,5** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | | | | 108 | | 1,6 | 0,5 | | 22,7 | 103,7 | | |
| ЯБЛОКО | | | | 154,3 | 108 | 1,6 | 0,5 | | 22,7 | 103,7 | | |
|  | | | | | | **1,6** | **0,5** | | **22,7** | **103,7** | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ | | | | 180 | | 6,6 | 5,3 | | 27,6 | 185,1 | | |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | | | | 62,5 | 50 | 0,9 | 0,1 | | 2,3 | 13,6 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 250 | 150 | 2,9 | 0,6 | | 23,8 | 112,0 | | |
| 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 | | |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | | | | 20,83 | 15 | 2,6 | 2,7 | | 0 | 34,6 | | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | | | 90 | | 2,8 | 5,3 | | 14,8 | 118,9 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | 110 | 82,5 | 1,6 | 0,3 | | 13 | 61,6 | | |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | | | | 40 | 40 | 1,2 | 1 | | 1,8 | 21,0 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | 5 | 5 | 0 | 4 | | 0 | 36,3 | | |
| РЫБНАЯ ЗАПЕКАНКА | | | | 60 | | 8,1 | 11,0 | | 0,8 | 134,1 | | |
| РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ | | | | 90 | 45 | 7 | 0,4 | | 0 | 31,4 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | | 0,7 | 3,3 | | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | | | | 0,2 шт. | 8,05 | 1 | 0,9 | | 0,1 | 12,2 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | 10 | 10 | 0 | 9,7 | | 0 | 87,2 | | |
| 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 |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 40 | | 0,6 | 1,9 | 3,4 | 34,0 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 40 | 32 | 0,6 | 0 | 1,5 | 8,7 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| 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 |
|  | | | **20,1** | **23,8** | **65,1** | **556,5** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ОЛАДЬИ | 110 | | 5,8 | 3,7 | 32,4 | 185,5 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 40 | 40 | 4,2 | 0,5 | 27,2 | 129,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 50 | 50 | 1,5 | 1,3 | 2,3 | 26,2 |
| ДРОЖЖИ | 0,8 | 0,8 | 0,1 | 0 | 0 | 0,6 |
| САХАР ПЕСОК | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,9 | 11,6 |
| КИСЕЛЬ | 150 | |  |  | 14,5 | 58,2 |
| КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР. | 16,7 | 16,7 | 0 | 0 | 12,9 | 51,6 |
| САХАР ПЕСОК | 1,7 | 1,7 | 0 | 0 | 1,6 | 6,6 |
|  | | | **5,8** | **3,7** | **46,9** | **243,7** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | **39,9** | **45,5** | **184,4** | **1 312,4** |