|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *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.СОРТОБОГ. 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 СКАРТОФЕЛЕМ 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 БЕЛОКОЧАННОЙКАПУСТЫ | 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** |