|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ Талицкий детский сад* |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Хохлова Е.А. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ | 150/5 | 6,7 | 8,8 | 23,9 | 201,4 |
| ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС" | 25 | 25 | 3 | 1,6 | 15 | 85,4 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 130 | 130 | 3,7 | 3,2 | 6 | 68,1 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| САХАР ПЕСОК | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,9 | 11,6 |
| БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 6 |  | 5,0 |  | 44,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 6 | 6 | 0 | 5 | 0 | 44,9 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,9 | 4,3 | 14,7 | 113,3 |
| КАКАО-ПОРОШОК | 1 | 1 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 2,8 |
| САХАР ПЕСОК | 9 | 9 | 0 | 0 | 8,7 | 34,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 130 | 130 | 3,7 | 4,1 | 5,9 | 75,7 |
|  | **12,9** | **19,0** | **54,0** | **438,2** |
| **II Завтрак** |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 1,1 | 0,4 | 14,7 | 67,2 |
| БАНАН | 100 | 70 | 1,1 | 0,4 | 14,7 | 67,2 |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 95 |  |  |  |  |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ(КОНЦЕНТРАТ) | 10 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | **1,1** | **0,4** | **14,7** | **67,2** |
| **Обед** |
| СУП ПШЕННЫЙ С КУРИЦЕЙ | 200/15 | 3,9 | 5,2 | 13,7 | 117,6 |
| ПШЕНО | 10 | 9,9 | 1,1 | 0,3 | 6,8 | 33,8 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 174,5 | 174,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 15 | 10,8 | 1,9 | 1,9 | 0 | 24,9 |
| МОРКОВЬ | 10 | 7,5 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 |
| КАРТОФЕЛЬ | 60 | 36 | 0,7 | 0,1 | 5,7 | 26,9 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 140 | 6,4 | 23,5 | 14,3 | 295,1 |
| КАРТОФЕЛЬ | 70 | 52,5 | 1,1 | 0,2 | 8,3 | 39,2 |
| МОРКОВЬ | 15 | 12 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,1 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 15 | 12,6 | 0,2 | 0 | 1 | 5,0 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 110 | 88 | 1,6 | 0,1 | 4 | 23,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 25 | 25 | 0,1 | 20 | 0,2 | 181,4 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 25 | 18 | 3,2 | 3,2 | 0 | 41,5 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | 2,5 | 0,3 | 16,1 | 77,5 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 38 | 38 | 2,5 | 0,3 | 16,1 | 77,5 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 |  |  | 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 |
| САХАР ПЕСОК | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,8 | 27,1 |
|  | **12,8** | **29,0** | **50,9** | **517,3** |
| **Полдник** |
| ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА | 90 | 15,2 | 11,5 | 40,0 | 324,8 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 45 | 45 | 4,8 | 0,6 | 30,6 | 145,8 |
| ДРОЖЖИ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ | 40 | 40 | 7 | 3,5 | 1,2 | 65,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,9 | 0 | 34,9 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,3 шт. | 12,08 | 1,5 | 1,4 | 0,1 | 18,4 |
| САХАР ПЕСОК | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 70 | 70 | 1,9 | 2,1 | 3,2 | 40,7 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5,0 | 4,4 | 8,3 | 94,3 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 180 | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94,3 |
|  | **20,2** | **15,9** | **48,3** | **419,1** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **47,0** | **64,3** | **167,9** | **1 441,8** |

.