|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ Талицкий детский сад* |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Хохлова Е.А. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Сад 10 часов** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **31 ЯНВАРЯ 2024** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ | 150/5 | 6,4 | 7,9 | 26,8 | 204,4 |
| ПШЕНО | 25 | 24,75 | 2,7 | 0,7 | 16,9 | 84,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 130 | 130 | 3,7 | 3,2 | 6 | 68,1 |
| САХАР ПЕСОК | 4 | 4 | 0 | 0 | 3,9 | 15,5 |
| БАТОН | 60 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 60 | 60 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 |
| 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 |
|  | **14,8** | **18,9** | **72,3** | **519,8** |
| **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** |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СКАРТОФЕЛЕМ | 200 | 4,0 | 5,0 | 9,8 | 101,2 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 80 | 64 | 1,2 | 0,1 | 2,9 | 17,4 |
| КАРТОФЕЛЬ | 60 | 36 | 0,7 | 0,1 | 5,7 | 26,9 |
| МОРКОВЬ | 10 | 7,5 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 15 | 10,8 | 1,9 | 1,9 | 0 | 24,9 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 3,1 | 3,6 | 14,6 | 102,6 |
| КАРТОФЕЛЬ | 130 | 78 | 1,6 | 0,3 | 12,3 | 58,3 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 50 | 50 | 1,5 | 1,3 | 2,3 | 26,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,5 | 2,5 | 0 | 2 | 0 | 18,1 |
| ЗАПЕКАНКА РЫБНАЯ (ПАРОВАЯ) | 70 | 11,9 | 4,7 | 3,4 | 103,4 |
| РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ | 120 | 60 | 9,2 | 0,5 | 0 | 41,9 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 50 | 50 | 1,5 | 1,3 | 2,3 | 26,2 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,2 шт. | 8,05 | 1 | 0,9 | 0,1 | 12,2 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,5 | 2,5 | 0 | 2 | 0 | 18,1 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 15 | 12,6 | 0,2 | 0 | 1 | 5,0 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
|  | **21,5** | **13,6** | **50,7** | **411,8** |
| **Полдник** |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 1 | 0,2 | 0,1 |  | 1,9 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,03 шт. | 1 | 0,1 | 0,1 | 0 | 1,6 |
| 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 |
| КИСЕЛЬ | 200 |  |  | 22,4 | 89,6 |
| КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР. | 24 | 24 | 0 | 0 | 18,5 | 74,1 |
| САХАР ПЕСОК | 4 | 4 | 0 | 0 | 3,9 | 15,5 |
|  | **2,5** | **1,0** | **37,8** | **170,1** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **39,9** | **33,9** | **175,5** | **1 168,9** |