|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ Талицкий детский сад* |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Хохлова Е.А. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Ясли 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 | 130/4 | 5,3 | 6,4 | 21,5 | 165,8 |
| ПШЕНО | 20 | 19,8 | 2,2 | 0,5 | 13,5 | 67,6 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 110 | 110 | 3,1 | 2,7 | 5,1 | 57,6 |
| САХАР ПЕСОК | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,9 | 11,6 |
| БАТОН | 45 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 117,9 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 45 | 45 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 117,9 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 |  | 4,1 |  | 37,4 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 |
| 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 |
|  | **12,0** | **15,3** | **55,5** | **410,5** |
| **II Завтрак** |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 |
| БАНАН | 142,9 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96,0 |
|  | **1,5** | **0,5** | **21,0** | **96,0** |
| **Обед** |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СКАРТОФЕЛЕМ | 180 | 3,4 | 3,7 | 8,5 | 82,5 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 70 | 56 | 1 | 0,1 | 2,5 | 15,2 |
| КАРТОФЕЛЬ | 50 | 30 | 0,6 | 0,1 | 4,8 | 22,4 |
| 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 | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 13 | 9,36 | 1,6 | 1,6 | 0 | 21,6 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 100 | 2,7 | 3,4 | 13,4 | 95,4 |
| КАРТОФЕЛЬ | 120 | 72 | 1,4 | 0,3 | 11,3 | 53,7 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 45 | 45 | 1,3 | 1,1 | 2,1 | 23,6 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 2,5 | 2,5 | 0 | 2 | 0 | 18,1 |
| ЗАПЕКАНКА РЫБНАЯ (ПАРОВАЯ) | 60 | 10,2 | 4,5 | 2,9 | 92,1 |
| РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ | 100 | 50 | 7,8 | 0,5 | 0 | 34,9 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 45 | 45 | 1,3 | 1,1 | 2,1 | 23,6 |
| 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 | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
| 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 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
|  | **18,3** | **11,9** | **43,3** | **354,4** |
| **Полдник** |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 1 | 0,2 | 0,1 |  | 1,9 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,03 шт. | 1 | 0,1 | 0,1 | 0 | 1,6 |
| КИСЕЛЬ | 180 |  |  | 19,3 | 77,3 |
| КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР. | 20 | 20 | 0 | 0 | 15,4 | 61,8 |
| САХАР ПЕСОК | 4 | 4 | 0 | 0 | 3,9 | 15,5 |
| БАТОН | 22 | 1,7 | 0,6 | 11,3 | 57,6 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 22 | 22 | 1,7 | 0,6 | 11,3 | 57,6 |
|  | **1,9** | **0,7** | **30,6** | **136,8** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **33,7** | **28,4** | **150,4** | **997,7** |