|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ Талицкий детский сад* |  |  |  |  |  | **Утверждаю** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | заведующий |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Хохлова Е.А. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **МЕНЮ** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Ясли 10 часов** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12 января 2023** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге-****тическая****ценность,****ккал** |
| **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СМЕТАНОЙ | 110/20 | 16,8 | 16,5 | 8,6 | 261,9 |
| ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ | 85 | 85 | 14,8 | 7,5 | 2,5 | 139,4 |
| КРУПА МАННАЯ | 5 | 5 | 0,5 | 0,1 | 3,4 | 16,0 |
| САХАР ПЕСОК | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,2 шт. | 8,05 | 1 | 0,9 | 0,1 | 12,2 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 0,5 | 2,9 | 0,7 | 40,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29,0 |
| БАТОН | 23 | 1,7 | 0,7 | 11,8 | 60,3 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 23 | 23 | 1,7 | 0,7 | 11,8 | 60,3 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 6 | 1,4 | 1,8 |  | 21,8 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 6,4 | 6 | 1,4 | 1,8 | 0 | 21,8 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,1 | 4,2 | 0,1 | 37,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3,3 | 2,7 | 14,9 | 97,3 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,1 | 4,9 |
| САХАР ПЕСОК | 9 | 9 | 0 | 0 | 8,7 | 34,8 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ | 110 | 110 | 3,1 | 2,7 | 5,1 | 57,6 |
|  | **23,3** | **25,9** | **35,4** | **478,8** |
| **II Завтрак** |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 18 | 1,4 | 1,8 | 13,4 | 75,1 |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 18 | 18 | 1,4 | 1,8 | 13,4 | 75,1 |
| ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,0 | 43,2 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,0 |
|  | **1,9** | **1,9** | **23,4** | **118,3** |
| **Обед** |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 180 | 4,7 | 0,2 | 8,8 | 55,6 |
| РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ. САРДИНЫАТЛАНТИЧ. | 20 | 20 | 3,5 | 0 | 0 | 13,9 |
| КАРТОФЕЛЬ | 80 | 48 | 1 | 0,2 | 7,6 | 35,9 |
| МОРКОВЬ | 10 | 7,5 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 144 | 144 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 3,0 | 4,8 | 13,7 | 110,2 |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 25 | 24,75 | 3 | 0,8 | 13,7 | 73,9 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| БИТОЧКИ ИЗ КУР | 50 | 6,9 | 6,9 |  | 89,2 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 50 | 36 | 6,4 | 6,4 | 0 | 83,1 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,1 шт. | 4,03 | 0,5 | 0,5 | 0 | 6,1 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ | 60 | 1,0 | 2,0 | 6,4 | 48,2 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 5 | 5 | 0,5 | 0,1 | 3,4 | 16,2 |
| МОРКОВЬ | 25 | 20 | 0,3 | 0 | 1,4 | 6,8 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 20 | 16,8 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,7 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 1 | 1 | 0 | 0 | 0,2 | 1,0 |
| 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 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 |  |  | 3,9 | 15,5 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 14 | 14 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 4 | 4 | 0 | 0 | 3,9 | 15,5 |
|  | **17,6** | **14,2** | **45,5** | **379,9** |
| **Полдник** |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХОВОЩЕЙ | 40 | 1,1 | 2,1 | 6,0 | 48,0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 50 | 30 | 0,6 | 0,1 | 4,8 | 22,4 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 15 | 15 | 0,1 | 0 | 0,3 | 2,0 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 5 | 4,2 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,7 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | 15 | 9,75 | 0,3 | 0 | 0,6 | 3,9 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | 2 | 2 | 0 | 2 | 0 | 18,0 |
| 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 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 |  |  | 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 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 121,5 | 121,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| САХАР ПЕСОК | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,8 | 27,1 |
|  | **2,8** | **2,7** | **24,1** | **132,7** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **45,6** | **44,7** | **128,4** | **1 109,7** |