**Филиал МКОУ Сарсинская СОШ- Татарско-Еманзельгинский детский сад**

**День: 11.01.2023 5детей**

**Меню**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **раздел** | **№**  **рецеп** | **Блюдо** | **Выход гр** | **Цена** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Калорийность** |
| Завтрак | Гор.блюдо | 230 | Каша пшенная мол с маслом слив | 200/5 | 11,75 | 6,3 | 7 | 31,2 | 209 |
|  | Гор.напит. | 465 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 9,01 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 |
|  | бутерброд | 63 | Бутерброд с сыром | 45 | 18,87 | 6,9 | 9 | 10 | 149 |
| Завтрак 2 | Фрукты | 82 | яблоки | 200 | 19,8 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед | закуска | 157 | кукуруза | 60 | 9,64 | 1,85 | 2,22 | 3,05 | 38 |
|  | 1блюдо | 127 | Суп гороховый | 200 | 9,18 | 5,9 | 2,6 | 12,6 | 98 |
|  | 2блюдо | 375 | Плов из отварной курицы | 200 | 41,2 | 12,3 | 8,2 | 24,8 | 223 |
|  | Гарнир |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сладкое | 459 | Чай с лимоном | 200 | 2,68 | 0,27 | 0,09 | 8,6 | 36 |
|  | Хлеб бел. | 573 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,46 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 59 |
|  | Хлеб черн. | 574 | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 2,4 | 0,5 | 12 | 62 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Гор.блюдо | 550 | Манник | 130 | 25,03 | 7,2 | 6,7 | 40,4 | 251 |
|  | Гор.напит | 460 | Чай с молоком | 180 | 4,87 | 1,4 | 1,2 | 10,4 | 58 |
|  | Хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |