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

**День: 13.01.2023 4детей**

**Меню**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **раздел** | **№**  **рецеп** | **Блюдо** | **Выход гр** | **Цена** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Калорийность** |
| Завтрак | Гор.блюдо | 229 | Каша молочная дружба с маслом сливочным | 200/5 | 13,46 | 5 | 7 | 28 | 191 |
|  | Гор.напит. | 465 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 8,65 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 |
|  | бутерброд | 63 | Бутерброд с джемом | 45 | 8,59 | 1,6 | 3,8 | 23,4 | 134 |
| Завтрак 2 | Фрукты | 82 | яблоки | 200 | 24,75 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 |
| обед | закуска | 157 | кукуруза | 50 | 10,48 | 1,5 | 1,8 | 2,7 | 33 |
|  | 1блюдо | 104 | Щи из свежей капусты | 200 | 5,3 | 1,2 | 4 | 3,04 | 49 |
|  | 2блюдо | 328 | Рис отварной | 150 | 8,83 | 3,8 | 5,4 | 39 | 219 |
|  | Гарнир | 297 | Рыба припущенная в молоке | 90 | 19,75 | 12,4 | 1,1 | 2,7 | 70 |
|  | Сладкое | 459 | Чай с лимоном | 200 | 2,46 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 |
|  | Хлеб бел. | 573 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,46 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 59 |
|  | Хлеб черн. | 574 | Хлеб дарницкий | 30 | 1,68 | 2,4 | 0,5 | 12 | 62 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Гор.блюдо | 268 | Омлет натуральный | 85 | 19,52 | 7,3 | 11,1 | 1,8 | 136 |
|  | Гор.напит | 470 | Ряженка | 200 | 19,97 | 5,8 | 5 | 8 | 101 |
|  | Хлеб бел. | 573 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,46 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 59 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |