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

**День: 17.01.2023 5детей**

**Меню**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **раздел** | **№**  **рецеп** | **Блюдо** | **Выход гр** | **Цена** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Калорийность** |
| Завтрак | Гор.блюдо | 229 | Каша рисовая молочная | 200/5 | 14,36 | 5,2 | 6,5 | 32,1 | 208 |
|  | Гор.напит. | 459 | Чай с молоком | 180 | 4,50 | 1,4 | 1,2 | 10,4 | 58 |
|  | бутерброд | 63 | Бутерброд с маслом, сыром | 45 | 18,87 | 6,9 | 9 | 10 | 149 |
| Завтрак 2 | сок | 501 | сок | 200 | 10,8 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед | закуска | 157 | Зеленый горошек | 62 | 13,0 | 1,5 | 1,8 | 2,7 | 33 |
|  | 1блюдо | 100/  433 | Рассольник ленинградский со сметаной | 200 | 6,41 | 2,2 | 4,8 | 11,2 | 96 |
|  | 2блюдо | 298 | Рыба тушеная в сметанном соусе | 90 | 50,08 | 12 | 4 | 3 | 92 |
|  | Гарнир | 202 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 11,92 | 9 | 6,6 | 39,2 | 251 |
|  | Сладкое | 496 | Напиток из шиповника | 200 | 6,82 | 0,67 | 0,27 | 18,3 | 78 |
|  | 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 | 20 | 7,3 | 11,1 | 1,8 | 136 |
|  | Гор.напит | 459 | Чай с лимоном | 180 | 2,09 | 0,23 | 0,08 | 8,6 | 36 |
|  | Хлеб бел. | 573 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,46 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 59 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |