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

**День: 30.01.2023 5детей**

**Меню**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **раздел** | **№****рецеп** | **Блюдо** | **Выход гр** | **Цена** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Калорийность** |
| Завтрак | Гор.блюдо | 140 | суп молочный с крупой | 200/5 | 14,52 | 4,8 | 5 | 16,4 | 130 |
|  | Гор.напит. | 462 | Какао с молоком | 200 | 9,25 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 |
|  | бутерброд | 73 | Бутерброд с маслом ,джемом | 45 | 8,62 | 1,6 | 3,8 | 23,4 | 134 |
| Завтрак 2 | фрукты | 501 | яблоки | 200 | 19,8 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1блюдо | 104 | Щи из свежей капусты | 200 | 5,2 | 1,2 | 4 | 3,04 | 49 |
|  | 2блюдо | 328 | Жаркое по-домашнему | 200 | 49,81 | 18,8 | 14,3 | 25,8 | 307 |
|  | Гарнир  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сладкое | 504 | Кисель витошка | 200 | 10,32 | 0 | 0 | 24 | 95 |
|  | 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 | 268 | Омлет натуральный | 85 | 19,84 | 7,3 | 11,1 | 1,8 | 136 |
|  | Гор.напит | 460 | Чай с молоком | 200 | 4,71 | 1,6 | 1,3 | 11,5 | 64 |
|  | Хлеб бел. | 573 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,46 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 59 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |