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

**День: 10.03.2023 5детей**

**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. | 462 | Какао с молоком | 200 | 9,25 | 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 | 100 | 9,9 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| обед | закуска | 50 | Икра кабачковая | 50 | 6,5 | 0,4 | 0,9 | 2 | 18 |
|  | 1блюдо | 127 | Суп гороховый | 200 | 9 | 5,9 | 2,6 | 12,6 | 98 |
|  | 2блюдо | 328 | Рис отварной | 150 | 10,06 | 3,8 | 5,4 | 39 | 219 |
|  | Гарнир  | 297 | Рыба припущенная в молоке | 90 | 16,23 | 12,4 | 1,1 | 2,7 | 70 |
|  | Соус  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сладкое | 459 | Чай с лимоном | 180 | 2,34 | 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 дарницкий | 30 | 1,68 | 2,4 | 0,5 | 12 | 62 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник  | Гор.блюдо | 273 | Омлет с морковью | 95 | 20,13 | 7,3 | 10,8 | 2,9 | 138 |
|  | Гор.напит | 459 | Чай с молоком | 200 | 4,71 | 1,6 | 1,3 | 11,5 | 64 |
|  |  | 573 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,46 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 59 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |