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

**День: 14.03.2023 5детей**

**Меню**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **раздел** | **№**  **рецеп** | **Блюдо** | **Выход гр** | **Цена** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Калорийность** |
| Завтрак | Гор.блюдо | 229 | Каша молочная дружба | 200 | 13,51 | 5 | 7 | 28 | 191 |
|  | Гор.напит. | 465 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 9,01 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 |
|  | бутерброд | 73 | Бутерброд с джемом | 45 | 8,59 | 1,6 | 3,8 | 23,4 | 134 |
| Завтрак 2 | фрукты | 82 | апельсин | 100 | 23 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед | закуска | 157 | Зеленый горошек | 50 | 10,5 | 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 | 150 | 11,92 | 9 | 6,6 | 39,2 | 251 |
|  | Соус |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сладкое | 496 | Напиток из шиповника | 180 | 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 | 2,37 | 0,27 | 0,09 | 8,6 | 36 |
|  | Хлеб бел. | 573 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,46 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 59 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

**День: 15.03.2023 5детей**

**Меню**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **раздел** | **№**  **рецеп** | **Блюдо** | **Выход гр** | **Цена** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Калорийность** |
| Завтрак | Гор.блюдо | 234 | Каша геркулесовая мол. с маслом сливочным | 200 | 5,95 | 7,2 | 8,5 | 29,1 | 222 |
|  | Гор.напит. | 462 | Какао с молоком | 180 | 9,64 | 3 | 2,6 | 12,4 | 85 |
|  | бутерброд | 73 | Бутерброд с джемом | 45 | 7,46 | 1,6 | 3,8 | 23,4 | 134 |
| Завтрак 2 | фрукты | 82 | яблоки | 100 | 9,9 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| обед | закуска | 157 | кукуруза | 62 | 13,0 | 1,5 | 1,8 | 2,7 | 33 |
|  | 1блюдо | 122 | Суп с рыбными консервами | 200 | 18,64 | 7,4 | 9,1 | 8 | 144 |
|  | 2блюдо | 321 | Мясо тушеное | 90 | 41,37 | 14 | 13,5 | 4,5 | 197 |
|  | Гарнир | 377 | Картофельное пюре | 150 | 8,98 | 4,8 | 7 | 104 | 126 |
|  | Соус |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сладкое | 6/10 | Компот из сухофруктов | 180 | 4,61 | 0,5 | 0 | 18,3 | 72 |
|  | 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 | 285/86 | Пудинг творожный запеченный со сгущ | 100/  30 | 57,93 | 22,6 | 8 | 31 | 286 |
|  | Гор.напит | 459 | Чай с молоком | 180 | 4,71 | 1,6 | 1,3 | 11,5 | 64 |
|  | Хлеб бел. | 573 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,46 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 59 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |