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

**День: 21.11.2022 5детей**

**Меню**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **раздел** | **№****рецеп** | **Блюдо** | **Выход гр** | **Цена** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Калорийность** |
| Завтрак | Гор.блюдо | 230 | Каша манная мол с маслом слив | 200/5 | 13,4 | 6,3 | 7 | 31,2 | 209 |
|  | Гор.напит. | 462 | Какао с молоком | 200 | 9,25 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 |
|  | бутерброд | 73 | Бутерброд с джемом | 45 | 8,59 | 1,6 | 3,8 | 23,4 | 134 |
| Завтрак 2 | сок |  | сок | 200 | 11,6 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1блюдо | 129 | Суп с макаронными изделиями | 200 | 1,9 | 2,3 | 3,3 | 9,8 | 78 |
|  | 2блюдо | 321 | Мясо тушеное | 90 | 42,39 | 14 | 13,5 | 4,5 | 197 |
|  | Гарнир  | 202 | Каша гречневая | 150 | 13,68 | 9 | 6,6 | 39,2 | 251 |
|  | 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 | 285 | Пудинг творожный с джемом | 150/30 | 46,73 | 22,6 | 8 | 31 | 286 |
|  | Гор.напит | 459 | 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |