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

**День: 28.12.2022 5детей**

**Меню**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **раздел** | **№**  **рецеп** | **Блюдо** | **Выход гр** | **Цена** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Калорийность** |
| Завтрак | Гор.блюдо | 234 | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200/5 | 14,32 | 7,2 | 8,5 | 29,1 | 222 |
|  | Гор.напит. | 465 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 9,01 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 |
|  | бутерброд | 63 | Бутерброд с маслом | 45 | 15,37 | 6,9 | 9 | 10 | 149 |
| Завтрак 2 | сок | 501 | сок | 200 | 11,6 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 |
| обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1блюдо | 122 | Суп с рыбными консервами | 200 | 15,53 | 7,4 | 9,1 | 8 | 144 |
|  | 2блюдо | 339 | Котлеты из говядины | 70 | 32,37 | 12,3 | 8,6 | 10,5 | 170 |
|  | Гарнир | 377 | Картофельное пюре | 150 | 7,95 | 4,8 | 7 | 104 | 126 |
|  | Соус | 419 | Соус томатный | 20 | 1,54 | 0,2 | 0,7 | 0,9 | 10 |
|  | Сладкое | 509 | Напиток с витаминами, кальцием, магнием пребиотиком | 200 | 9,2 | 0 | 0 | 15 | 63 |
|  | 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 | 19,84 | 7,3 | 11,1 | 1,8 | 136 |
|  | 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |