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

**День: 9.12.2022 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 |  | 501 | сок | 200 | 11,6 | 1 | 0,2 | 202 | 86 |
| обед | закуска | 157 | кукуруза | 60 | 9,64 | 1,85 | 2,22 | 3,05 | 38 |
|  | 1блюдо | 95 | Борщ из свежей капусты | 200 | 5,24 | 1,6 | 4,2 | 5,8 | 68 |
|  | 2блюдо | 328 | Рис отварной | 150 | 10,06 | 3,8 | 5,4 | 39 | 219 |
|  | Гарнир | 297 | Рыба припущенная в молоке | 90 | 45,75 | 12,4 | 1,1 | 2,7 | 70 |
|  | Соус |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сладкое | 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 4,30 | 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 | 273 | Омлет с морковью | 95 | 20,13 | 7,3 | 10,8 | 2,9 | 138 |
|  | Гор.напит | 470 | кефир | 200 | 19,97 | 5,8 | 5 | 8 | 101 |
|  | Хлеб бел. | 573 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,46 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 59 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |