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

**День: 16.01.2023 5детей**

**Меню**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **раздел** | **№**  **рецеп** | **Блюдо** | **Выход гр** | **Цена** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Калорийность** |
| Завтрак | Гор.блюдо | 140 | суп молочный с крупой | 200/5 | 13,06 | 4,8 | 5 | 16,4 | 130 |
|  | Гор.напит. | 462 | Какао с молоком | 200 | 9,71 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 |
|  | бутерброд | 73 | Бутерброд с маслом,джемом | 45 | 7,9 | 1,6 | 3,8 | 23,4 | 134 |
| Завтрак 2 | фрукты | 501 | яблоки | 100 | 9,9 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1блюдо | 95 | Борщ из св.капусты | 200 | 4,82 | 1,5 | 3,5 | 5,6 | 60 |
|  | 2блюдо | 328 | Жаркое по-домашнему | 200 | 49,71 | 18,8 | 14,3 | 25,8 | 307 |
|  | Гарнир |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сладкое | 504 | Кисель витошка | 200 | 10,08 | 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 | 285/86 | Пудинг творожный с джемом | 150/  30 | 42,29 | 22,6 | 8 | 31 | 286 |
|  | Гор.напит | 460 | 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |