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

**День: 20.01.2023 5детей**

**Меню**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **раздел** | **№**  **рецеп** | **Блюдо** | **Выход гр** | **Цена** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Калорийность** |
| Завтрак | Гор.блюдо | 234 | Каша геркулесовая молочная с маслом | 200/5 | 11,46 | 7,2 | 8,5 | 29,1 | 222 |
|  | Гор.напит. | 462 | Какао с молоком | 180 | 9,64 | 3 | 2,6 | 12,4 | 85 |
|  | бутерброд | 63 | Бутерброд с маслом, сыром | 45 | 18,87 | 6,9 | 9 | 10 | 149 |
| Завтрак 2 | фрукты | 501 | сок | 200 | 10,8 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1блюдо | 98 | Свекольник | 200/5 | 4,42 | 1,9 | 3,8 | 8,3 | 75 |
|  | 2блюдо | 375 | Плов из отварной курицы | 200 | 42,14 | 12,3 | 8,2 | 24,8 | 223 |
|  | Гарнир |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сладкое | 487 | Компот из яблок с лимоном | 180 | 7,68 | 0,27 | 0,18 | 12,8 | 54 |
|  | 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 | 538 | Шаньга наливная | 50 | 11,57 | 3,8 | 3,4 | 20,9 | 130 |
|  | Гор.напит | 470 | йогурт | 200 | 22 | 5,8 | 5 | 8 | 101 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |