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

**День: 10.02.2023 3детей**

**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. | 465 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 9,01 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 |
|  | бутерброд | 63 | Бутерброд с джемом | 45 | 8,59 | 1,6 | 3,8 | 23,4 | 134 |
| Завтрак 2 | фрукты | 82 | яблоки | 200 | 19,8 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 |
| обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1блюдо | 127 | Суп гороховый | 200 | 9 | 5,9 | 2,6 | 12,6 | 98 |
|  | 2блюдо | 328 | Рис отварной | 150 | 10,06 | 3,8 | 5,4 | 39 | 219 |
|  | Гарнир | 297 | Рыба припущенная в молоке | 90 | 16,23 | 12,4 | 1,1 | 2,7 | 70 |
|  | 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 | 268 | Омлет натуральный | 85 | 20 | 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |