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

**День: 21.04.2023 5детей**

**Меню**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **раздел** | **№**  **рецеп** | **Блюдо** | **Выход гр** | **Цена** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Калорийность** |
| Завтрак | Гор.блюдо | 235 | Каша пшенная с маслом сливочным | 200/5 | 13,22 | 7,5 | 7,5 | 35,7 | 240 |
|  | Гор.напит. | 462 | Какао с молоком | 180 | 9,64 | 3 | 2,6 | 12,4 | 85 |
|  | бутерброд | 63 | Бутерброд с джемом | 45 | 8,59 | 1,6 | 3,8 | 23,4 | 134 |
| Завтрак 2 | сок | 82 | яблоки | 100 | 9,9 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
|  |  | 10/2 | Огурцы порционные | 60 | 6,3 | 0,45 | 0,05 | 1,9 | 1,9 |
| обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1блюдо | 122 | Суп с рыбными консервами | 200 | 18,64 | 7,4 | 9,1 | 8 | 144 |
|  | 2блюдо | 8/8 | Бефстроганы из отварной говядины | 90 | 45,05 | 14,7 | 14,5 | 7,3 | 217 |
|  | Гарнир | 18/6 | Каша гречневая | 150 | 10,55 | 8,2 | 6,3 | 43 | 279 |
|  | Соус |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сладкое | 504 | Киселек | 200 | 10,5 | 0 | 0 | 24 | 86 |
|  | 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 | 273 | Омлет с морковью | 95 | 22,93 | 7,3 | 10,8 | 2,9 | 138 |
|  | Гор.напит | 459 | 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |