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

**День: 21.03.2023 5детей**

**Меню**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **раздел** | **№**  **рецеп** | **Блюдо** | **Выход гр** | **Цена** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Калорийность** |
| Завтрак | Гор.блюдо | 229 | Каша рисовая молочная | 200/5 | 14,36 | 5,2 | 6,5 | 32,1 | 208 |
|  | Гор.напит. | 462 | Какао с молоком | 200 | 9,25 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 |
|  | бутерброд | 63 | Бутерброд с маслом, сыром | 45 | 18,87 | 6,9 | 9 | 10 | 149 |
| Завтрак 2 |  | 82 | яблоки | 100 | 9,9 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1блюдо | 116 | Суп из овощей | 200 | 5,98 | 1,6 | 3,6 | 5,1 | 59 |
|  | 2блюдо | 259 | Макароны отварные | 150 | 5,22 | 5,6 | 5 | 29,6 | 185 |
|  | Гарнир | 372 | Биточки из птицы | 90 |  | 18 | 16,2 | 9,6 | 256 |
|  | Соус | 408 | Соус сметанный | 20 | 3,42 | 0,3 | 1,9 | 0,5 | 20 |
|  | сладкое | 509 | Напиток с витаминами, кальцием, магнием пребиотиком | 200 | 9,2 | 0 | 0 | 15 | 63 |
|  | 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 | 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 |
|  | Хлеб бел. | 573 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,46 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 59 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

**День: 22.03.2023 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 | 200 | 9,01 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 |
|  | бутерброд | 63 | Бутерброд с сыром | 45 | 18,87 | 6,9 | 9 | 10 | 149 |
| Завтрак 2 | сок | 501 | сок | 200 | 11,6 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед | закуска | 157 | Зеленый горошек | 62 | 10,6 | 1,5 | 1,8 | 2,7 | 33 |
|  | 1блюдо | 95 | Борщ из свежей капусты | 200 | 4,82 | 1,6 | 4,2 | 5,8 | 68 |
|  | 2блюдо | 319 | Шницель натуральный | 90 | 54,3 | 15,6 | 19 | 8,9 | 268 |
|  | Гарнир | 328 | Картоф.пюре | 180 | 8,07 | 4,8 | 7 | 10,4 | 126 |
|  | Соус | 419 | Соус томатный | 20 | 2,62 | 0 | 0 | 24 | 95 |
|  | Сладкое | 496 | Напиток из шиповника | 200 | 6,82 | 0,67 | 0,27 | 18,3 | 78 |
|  | 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 | 279 | Запеканка из творога с джемом | 150/  20 | 43 | 17,4 | 9,4 | 26,1 | 259 |
|  | 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |