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

**День: 30.03.2023 4детей**

**Меню**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **раздел** | **№**  **рецеп** | **Блюдо** | **Выход гр** | **Цена** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Калорийность** |
| Завтрак | Гор.блюдо | 234 | Каша геркулесовая мол. с маслом сливочным | 200 | 5,95 | 7,2 | 8,5 | 29,1 | 222 |
|  | Гор.напит. | 465 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 8,65 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 |
|  | бутерброд | 73 | Бутерброд с джемом | 45 | 7,46 | 1,6 | 3,8 | 23,4 | 134 |
| Завтрак 2 | фрукты | 82 | яблоки | 100 | 9,9 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| обед | закуска | 157 | кукуруза | 62 | 13,0 | 1,5 | 1,8 | 2,7 | 33 |
|  | 1блюдо | 122 | Суп с рыбными консервами | 200 | 18,64 | 7,4 | 9,1 | 8 | 144 |
|  | 2блюдо | 321 | Мясо тушеное | 90 | 41,37 | 14 | 13,5 | 4,5 | 197 |
|  | Гарнир | 377 | Картофельное пюре | 150 | 8,98 | 4,8 | 7 | 104 | 126 |
|  | Соус |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сладкое | 6/10 | Компот из сухофруктов | 180 | 4,61 | 0,5 | 0 | 18,3 | 72 |
|  | 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 | 273 | Омлет с морковью | 95 | 20,13 | 7,3 | 10,8 | 2,9 | 138 |
|  | Гор.напит | 459 | Чай с молоком | 180 | 4,71 | 1,6 | 1,3 | 11,5 | 64 |
|  | Хлеб бел. | 573 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,46 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 59 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |