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

**День: 7.09.2023**

**Меню**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **раздел** | **№**  **рецеп** | **Блюдо** | **Выход гр** | **Цена** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Калорийность** |
| Завтрак | Гор.блюдо | 237 | Каша кукурузная молочная с маслом | 200 | 15 | 6,1 | 7 | 37,1 | 232 |
|  | Гор.напит. | 465 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 9,5 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 |
|  | бутерброд | 63 | Бутерброд с джемом | 45 | 14 | 1,6 | 3,8 | 23,4 | 134 |
| Завтрак 2 | фрукты | 82 | банан | 100 | 14,5 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед | закуска | 157 | Зеленый горошек | 40 | 6,15 | 1,5 | 1,8 | 2,7 | 33 |
|  | 1блюдо | 116 | Суп из овощей | 200 | 9,23 | 1,6 | 3,6 | 5,1 | 59 |
|  | 2блюдо | 259 | Макароны отварные | 150 | 4,93 | 5,6 | 5 | 29,6 | 185 |
|  | Гарнир | 372 | Биточки из птицы | 90 | 52,25 | 18 | 16,2 | 9,6 | 256 |
|  | Соус | 408 | Соус сметанный | 20 | 5,54 | 0,3 | 1,9 | 0,5 | 20 |
|  | 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 ржаной | 30 | 1,68 | 2,4 | 0,5 | 12 | 62 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Гор.блюдо | 285/86 | пудинг из творога с джемом | 130/  30 | 43,21 | 17,4 | 9,4 | 26,1 | 259 |
|  | 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |