

Утверждаю
Заведующий МДОБУ Саракташский д/с №8

Меню на 2 декабря 2024 г.

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецептуры/ТК
			Белки,г	Жиры, г	Углеводы г	Энерг. ценность, ккал		
День 1	Яйцо вареное	20	2,55	2,3	0,15	31,5	0	№ 0 ТК 1/6
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150/180	5,29/6,35	3,79/4,55	32,40/38,88	188,0/225,59	-	№ ТК 43/3
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,34/2,85	2,0/2,41	10,63/14,36	70/91	0,98/1,17	№ 395 ТК 35
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	ТК 609
			12,43/14,00	11,03/12,20	65,50/75,71	414,60/473,19	0,98/1,17	
2 завтрак	Сок	100	0,2	0,2	11,6	48	12	№ 418 ТК 8
обед	Салат луковый	15/20	0,20/0,26	1,53/2,04	1,15/1,53	19,22/25,63		№ 5 ТК 30
	Суп фасолевый	180/200	3,06/3,40	3,51/3,90	8,91/9,90	80,10/89,0	17,950/14,360	№ 32/2 ТК 32/2
	Жаркое по - домашнему	150/180	8,92/9,56	9,14/9,77	21,27/17,5	203,34/219	24,675/32,9	№ 96ТК 96
	Компот из сухофруктов	150/180	0,38/0,45	0,00/0,00	13,7/16,5	54,0/64,8	45,144/50,160	№ 6/10 ТК 6/10
	Хлеб пшеничный	30/45	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	0/0	№ 66 ТК 1
			14,69/16,86	14,51/16,20	58,95/65,86	425,36/501,43	87,77/97,42	
Полдник	Бутерброд с джемом или повидлом	45/65	2,03/2,94	3,21/4,64	11,34/16,38	127/184	0,08/0,11	№ 2 ТК 62
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	0,02/0,03	№ 392 ТК 83
			2,07/3,00	3,22/4,66	18,33/26,37	155/224	0,01/0,14	
Итого за 1 день			29,39/34,06	28,96/33,26	154,38/179,54	1042,96/1246,62	100,76/110,73	