

Утверждаю
Заведующий МДОБУ Саракташский д/с №8

Меню на 3 декабря 2024 г.

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецеп - уры
			Белки,г	Жиры. г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал		
День 2	Каша вязкая пшеничная с маслом	150/4 200/5	4,08/ 5,43	4,08/ 4,23	25,05/ 33,38	153/ 193	0,6 0,9	№ 168 ТК 90
	Завтрак	Хлеб с маслом	30	1,95	3,85	11,75	90,5	0
	Какао с молоком	150 180	3,15/ 3,67	2,72 3,19	12,96/ 15,82	89/ 107	1,2/ 1,43	№ 3957ТК 34
			9,18/ 11,05	10,65/ 11,27	49,76/ 60,95	332,5/ 390,5	1,8/ 2,33	
Обед	Салат из свеклы	40/60	0,77/ 0,85	2,43/ 3,65	3,34/ 5,19	37,56 /56,34	3,8/ 5,7	№ 33 ТК 57
	Щи из свежей капусты со сметаной	180/ 200	1,44/ 1,6	2,34/ 2,6	5,91/ 6,6	50,4/ 56	10,4 11,16	№ ТК 6/2
	Каша гречневая вязкая	110/ 130	3,36/ 3,97	2,97/ 3,51	14,7/ 17,01	100,0/ 118	/	№ ТК 3/4
	Рыбные биточки	50/ 60	6,88/ 8,25	1,0/ 1,2	4,0/ 4,8	52,5/ 63,0	0,32 /0,38	№ ТК 9/7
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150/ 180	1,02/ 1,36	0	21,76/ 29,02	87,14/ 116,19	0,3/ 0,4	№ 384 ТК 38
	Хлеб пшеничный	30 45	2,13 3,19	0,33 0,49	13,92 20,43	68,7 103	0 0	№ 1 ТК 66
			15,6/ 19,22	9,07/ 11,45	63,63/ 86,05	396,30/ 409,53	14,82/ 17,64	
Полдник	Чай с молоком	150 180	2,65 2,67	2,33 2,34	11,31 14,31	77,0/ 89,0	1,19 1,20	№ 394 ТК 39
	Ватрушка с повидлом, с творогом	60/ 80	7,9/ 10,5	4,69/ 6,26	25,0/ 33,3	173/ 230	0,03/ 0,04	№ 458 ТК 45
			10,55/ 13,17	7,02/ 8,6	36,31/ 47,61	250/ 319	1,22/ 1,24	
Итого за 2 день:			35,33/ 43,44	26,74/ 31,32	149,7/ 194,61	978,88/ 1119,03	17,84/ 21,21	