

Утверждаю
Заведующий МДОБУ Саракташский д/с №8

Меню на 4 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 3 завтрак	Каша манная с маслом	150/4 200/5	3,4 4,52	3,96/ 4,07	22,94/ 30,57	141,0/ 177,0	-	№ 168 ТК 91
	Кофейный напиток с молоком	150 180	2,34 2,85	2,00 2,41	10,63/14,36	70 91	0,98 1,17	№ 395 ТК 35
	Хлеб с маслом	30	1,95	3,85	11,75	90,5		№ 1/13Т К 1/13
			7,69/ 9,32	9,81/ 10,33	45,32/ 56,68	301,5/ 358,5	0,98/ 1,17	
2 завтрак	Сок	100/100	0,2	0,2	11,6	48	12,0	ТК 8
обед	Овощи натуральные соленные	30/ 40	0,24/ 0,32	0,03/ 0,04	0,51/ 0,68	3,9/ 5,2		№ 2 ТК 113
	Рассольник с крупой и сметаной	180/ 200	1,62/ 1,8	4,05/ 4,5	11,25/ 12,5	164,0/ 216,0	0,61/ 1,03	№ ТК 11/2
	Тефтеля мясная	50/ 70/	9,85/ 11,18	12,16/ 12,53	9,59/ 14,63	107,5/ 150,5	0,56/ 0,79	№ ТК13
	Макаронные изделия отварные	110/ 130	4,22/ 4,99	0,61/ 0,72	22,84/ 26,99	113,74/ 134,42	-	№ ТК 204
	Соус томатный	20	0,37/	0,9	2,93	21,36	0,663	№ ТК 364
	Компот св/фрукты	150 180	0,38/ 0,45	0,00/ 0,00	13,7/ 16,5	54 64,8	45,144 50,160	№ ТК 6,10
	Хлеб пшеничный	30 45	2,13 3,19	0,33 0,49	13,92 20,43	68,7 103	0 0	№ 1 ТК 66
			18,81/ 22,3	18,08/ 19,18	74,74/ 94,66	533,2/ 695,28	49,98/ 52,64	
Полдник	Вафля	30	0,84	0,99	23,19	105	0	№ 607 ТК
	Ряженка (варенец)	150/ 180	4,35/ 5,22	3,75/ 4,5	6,3/ 7,56	76,0/ 92,0	0,45/ 0,54	№ 401 ТК 47
			5,19/ 6,06	4,74/ 5,49	29,49/ 30,75	181/ 197	0,45/ 0,54	
Итого за 3 день:			31,89/ 37,88	32,83/ 35,2	161,15/ 193,69	1063,7/ 1298,78	63,41/ 66,35	