

Утверждаю

Заведующий МДОБУ Саракташский д/с №8

Меню на 9 декабря 2024 г.

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г.	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецептуры
			Белки. г	Жиры. г	Углеводы,	Энерг. ценность, ккал		
День 6	Каша гречневая вязкая	150/ 170	4,58/ 5,19	4,05/ 4,59	20,03/ 22,70	136,5/ 154,7		№ 3/4 ТК 3/4
завтрак	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	ТК609
	Чай с сахаром	150/ 180	0,04 0,06	0,01 0,02	6,99 9,99	28,0/ 40,0	0,02 0,03	№ 392 ТК 83
			6,87/ 7,50	7,00/ 7,55	49,34/ 55,01	289,60/ 319,80	0,02 0,03	
2 завтрак	Сок	70/ 100	0,28/ 0,40	0,28/ 0,40	6,86/ 9,80	32,90/ 47,00	7,00/ 10,00	№ 1 ТК 118
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 вермишелевый	180 200	1,61/ 2,68	1,70/ 2,83	10,2/ 17,14	62,8/ 104, 7	4,45/ 8,25	№ 233 ТК 99
	Плов из мяса говядины	140/ 160	10,36/ 11,84	11,54/ 13,18	24,20/ 27,64	244,16/ 279,04	4,872/ 5,568	№ 4/8 ТК 4/8
	Компот из сухофруктов	150 180	0,38/ 0,45	0,00/ 0,00	13,70/ 16,50	54,0 64,80	45,144/ 50,150	№ 6/10 ТК 6/10
	Хлеб ржано-пшеничный	30 45	2,13 3,19	0,33 0,49	13,92 20,43	68,7 103	0 0	№ 1 ТК 66
			14,68/ 18,42	15,10/ 18,54	63,17/ 83,24	448,88/ 577,17	54,466/ 63,97	
Полдник	Молоко кипяченое	150/ 180	4,58/ 5,48	4,08/ 4,88	7,58/ 9,07	85/ 102	2,05/ 2,46	№ 400 ТК 48
	Бутерброд с повидлом	45/ 65	2,03// 2,94	3,21/ 4,64	11,34/ 16,38	127,0// 184,0	0,08/ 0,11	№ 2 ТК 62
			6,61/ 8,42	7,29/ 9,52	18,92/ 25,45	212,00/ 286,00	2,13/ 2,57	
Итого за 6 день		27,24/ 34,74	29,67/ 36,01	138,29/ 173,50	983,38/ 1229,97	63,62/ 76,57		