

Утверждаю
Заведующий МДОБУ Саракташский д/с №8

Меню на 10 декабря 2024 г.

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, Ккал		
день 7	Каша геркулесовая с маслом	150/4 200/5	4,05 5,39	5,69/ 6,38	20,36/ 27,13	149,0/ 187,0	-	№ 168 ТК 89
Завтрак	Какао с молоком	150 180	3, 15 3,67	2,72 3,19	12,96 15,82	89 107	1,2 1,44	№ 397 ТК 34
	Хлеб с маслом	30	1,95	3,85	11,75	90,5		№ 1/13 ТК 1/13
			9,15/ 11,01	12,26/ 13,42	45,07/ 54,7	328,5/ 384,5	1,2/ 1,44	
	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
	Борщ с фасолью и сметаной	180/ 200	2,52/ 2,80	3,96/ 4,40	9,81/ 10,90	84,6/ 94,00	15,36	№ 3/2 ТК 3/2
	Рыба тушеная с овощами	60/ 70	5,94/ 7,04	3,42/ 3,56	1,54/ 1,92	61/ 70	1,13/ 2,26	№ 247 ТК 8
	Картофель отварной	120/ 140	2,32/ 2,70	3,38/ 3,95	12,94/ 15,09	115,55/ 134,81	16,8/ 19,6	ТК 54
	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 ржано-пшеничный	30 45	2,13 3,19	0,33 0,49	13,92 20,43	68,7 103	0 0	ТК66 №1
			14,7/ 17,94	13,52/ 16,05	63,31/ 82,55	454,55/ 577,34	37,39/ 43,32	
полдник	Сочни	60/80	7,9/ 10,5	4,69/ 6,26	25,0/ 33,3	173/ 230	0,03/ 0,04	№ 458 ТК 45
	Чай с молоком	150 180	2,65 2,67	2,33 2,34	11,31 14,31	77 89	1,19 1,2	№ 394 ТК 39
			10,55/ 13,17	7,02/ 8,6	36,31/ 47,64	250/ 319	1,22/ 1,24	
Итого за 7 день			34,4/ 42,12	32,8/ 38,07	144,69/ 184,89	1033,05/ 1280,84	39,81/ 46,0	