

Утверждаю
Заведующий МДОБУ Саракташский д/с№8

Меню на 11 декабря 2024 года

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецеп-уры
			Белки,г	Жиры. г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал		
День 8	Каша вязкая рисовая с маслом	150/4 200/5	2,32/ 3,09	3,96/ 4,07	24,08/ 32,09	142/ 177		№ 168 ТК 87
Завтрак	Хлеб с маслом	30	1,95	3,85	11,75	90,5	/	№ 1/13 ТК 1/13
	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
			6,61/ 7,89	9,81/ 10,33	46,46/ 58,2	302,5/ 358,5	0,98/ 1,17	
2 з-к	Фрукты	70/ 100	0,28 0,40	0,28 0,40	6,68 9,80	32,90 47,00	7,0 10,0	№ 1 ТК 118
Обед	Салат из зеленого горошка		2,25	0,09	5,76	32,85	0/ 0	№ 11ТК 11
	Свекольник со сметаной	180/ 200	1,53/ 1,7	3,96/ 4,4	10,53/ 11,7	83,7/ 93	13,54/ 15,04	№ 5/2 ТК 5/2
	Макароны отварные	110/ 130	8,27/ 9,77	3,92/ 4,63	42,03/ 49,91	237,27 / 280,41	0/ 0	№ 204 ТК 204
	Котлеты	65/ 75	8,93/ 11,92	6,74/ 8,8	8,97/ 11,64	132/ 173	0/ 0	№ 282 ТК 23
	Соус томатный	20	0,37/	0,9	2,93	21,36	0,66	№ ТК 364
	Компот из сухофруктов	150/ 180	0,38/ 0,45	0,00/0,00	13,70/ 16,50	54,00/ 64,80	45,14/ 50,16	№ 6/10ТК 6/10
	Хлеб пшеничный	30/ 45	2,13 3,19	0,33 0,49	13,92 20,43	68,7/ 103,0	0 0	№ 1 ТК 66
			23,86/ 29,65	16,75/ 19,31	97,84 118,87/	567,88/ 748,42	59,34/ 65,86	
Полдник	Ряженка	150 180	4,35/ 5,22	3,75/ 4,5	6,3/ 7,56	76/ 92,0	0,45/ 0,54	№ 401 ТК 47
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105	0,00	№ 607 ТК 607
			5,19 6,06	4,74/ 5,49	29,49/ 30,75	181,00/ 197,0	0,45/ 0,54	
Итого за 8день:			35,94/ 44,00	31,58/ 35,73	180,47/ 217,62	1084,28/ 1350,92	67,77/ 77,57	