

Утверждаю
Заведующий МДОБУ Саракташский д/с №8

Меню на 13 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 10	Суп молочный с макаронными изделиями	180/ 200	4,3/ 7,18	3,5/ 6,5	14,12/ 23,54	108/ 181	0,66 1,13	№ 93 ТК 2
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
			8,59/ 11,98	9,35/ 12,76	36,5/ 49,65	268,5/ 362,5	1,64/ 2,3	
2 з-к	Фрукты (яблоко)	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	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150/ 200	5,16/ 8,6	5,04/ 8,4	8,6/ 14,33	100/ 167	5,47/ 9,11	№ 15/2 ТК 15/2
	Капуста тушеная с мясом	164/ 183	2,8/ 3,2	4,62/ 5,28	21,8/ 24,75	105,0/ 120,0	23,8/ 27,2	№ 143 ТК 18
	Компот из с/ф	150/ 180	0,38/ 0,45	0	13,7/ 16,5	54,0/ 64,8	45,144/ 50,160	№ 6/10 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
			10,47/ 15,44	9,99/ 14,17	58,02/ 76,01	327,7/ 454,8	74,414/ 86,47	
Полдник	Чай с молоком	150 180	2,65 2,67	2,33 2,34	11,31 14,31	77 89,0	1,19 1,20	№ 394 ТК 39
	Булочка домашняя	50/ 80	3,64/ 5,82	6,26/ 10,01	26,96/ 43,13	179/ 286	0 0	№ 469 ТК 86
			6,29/ 8,49	8,59/ 12,35	38,27/ 57,44	256/ 375	1,19/ 1,2	
Итого за 10 день:			25,63/ 36,31	28,21/ 39,68	139,65/ 192,9	885,1/ 1239,3	84,244/ 99,97	