

Утверждаю
Заведующий МДОБУ Саракташский д/с№8

Меню на 14 ноября 2024 года

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г.	Пищевые вещества				Вит. С	№ Рецеп-уры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал		
День 9	Каша вязкая пшениная с маслом	150/4 200/5	4,27/ 5,67	4,86/ 5,28	24,48/ 32,55	159,0/ 200,0	-	№ 168 ТК 88
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
			9,37/ 11,29	11,43/ 12,32	49,19/ 60,12	338,5/ 397,5	1,2/ 1,44	
2 зав -к	Сок	100	0,2	0,2	11,6	48	12	ТК 8
обед	Салат из белокочанной капусты с луком и растительном маслом	30/50	0,45/ 0,75	2,00/ 3,34	2,80/ 4,67	30,50/ 50,80		№ 6/1 ТК6/1
	Суп с рыбными консервами	180/ 200	6,19/ 6,88	6,05/ 6,72	10,31/ 11,46	120,42/ 133,8	6,57 7,3	№ 87 ТК 87
	Гуляш из отварного мяса	50/ 60	6,45/ 7,73	5,1/ 6,11	1,64/ 1,97	78,13/ 93,75	0,35/ 0,41	№277 ТК 277
	Гороховое пюре	110/ 130	10,71/ 12,36	1,06/ 3,08	21,31/ 24,67	128,04/ 179,47	0/ 0	№ 422 ТК 422
	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 пшеничный	30 45	2,13 3,19	0,33 0,49	13,92 20,43	68,7 103	0	№ 1 ТК 66
			26,95/ 32,27	14,54/ 19,74	71,74/ 92,22	512,93/ 677,01	7,22/ 8,11	
Полдник	Чай с молоком	150 180	2,65 3,18	2,33 2,79	11,31 13,57	77 92,4	1,19 1,42	№ 394 ТК 39
	Печенье,	30	2,25	2,94	22,32/	125,1/	-	№ 609 ТК 609
			5,15/ 5,43	5,27/ 5,73	33,63/ 35,89	202,1/ 217,50	1,19/ 1,42	
Итого за 9 день:			41,67/ 49,19	31,44/ 37,99	166,16/ 199,83	1101,53/ 1340,01	21,59/ 22,97	