

**Утверждаю**  
**Заведующий МДОБУ Саракташский д/с №8**

**Меню на 20 ноября 2024 г.**

Прием пищи	Наименование блюд	Выход,г	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецеп - уры
			Белки,г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал		
<b>День 3</b> <b>завтрак</b>	Каша манная с маслом	150/4 200/5	3,4 4,52	3,96/ 4,07	22,94/ 30,57	141,0/ 177,0	-	№ 168 ТК 91
	Кофейный напиток с молоком	150 180	2,34 2,85	2,00 2,41	10,63/14,36	70 91	0,98 1,17	№ 395 ТК 35
	Хлеб с маслом	30	1,95	3,85	11,75	90,5		№ 1/13Т К 1/13
			<b>7,69/ 9,32</b>	<b>9,81/ 10,33</b>	<b>45,32/ 56,68</b>	<b>301,5/ 358,5</b>	<b>0,98/ 1,17</b>	
<b>2</b> <b>завтрак</b>	Сок	100/100	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>11,6</b>	<b>48</b>	<b>12,0</b>	ТК 8
<b>обед</b>	Овощи натуральные соленые	30/ 40	0,24/ 0,32	0,03/ 0,04	0,51/ 0,68	3,9/ 5,2		№ 2 ТК 113
	Рассольник с крупой и сметаной	180/ 200	1,62/ 1,8	4,05/ 4,5	11,25/ 12,5	164,0/ 216,0	0,61/ 1,03	№ ТК 11/2
	Тефтеля мясная	50/ 70/	9,85/ 11,18	12,16/ 12,53	9,59/ 14,63	107,5/ 150,5	0,56/ 0,79	№ ТК13
	Макаронные изделия отварные	110/ 130	4,22/ 4,99	0,61/ 0,72	22,84/ 26,99	113,74/ 134,42	-	№ ТК 204
	Соус томатный	20	0,37/	0,9	2,93	21,36	0,663	№ ТК 364
	Компот св/фрукты	150 180	0,38/ 0,45	0,00/ 0,00	13,7/ 16,5	54 64,8	45,144 50,160	№ 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
			<b>18,81/ 22,3</b>	<b>18,08/ 19,18</b>	<b>74,74/ 94,66</b>	<b>533,2/ 695,28</b>	<b>49,98/ 52,64</b>	
<b>Полдник</b>	Вафля	30	0,84	0,99	23,19	105	0	№ 607 ТК
	Ряженка (варенец)	150/ 180	4,35/ 5,22	3,75/ 4,5	6,3/ 7,56	76,0/ 92,0	0,45/ 0,54	№ 401 ТК 47
			<b>5,19/ 6,06</b>	<b>4,74/ 5,49</b>	<b>29,49/ 30,75</b>	<b>181/ 197</b>	<b>0,45/ 0,54</b>	
<b>Итого за 3 день:</b>			<b>31,89/ 37,88</b>	<b>32,83/ 35,2</b>	<b>161,15/ 193,69</b>	<b>1063,7/ 1298,78</b>	<b>63,41/ 66,35</b>	