

Утверждаю
Заведующий МДОБУ Саракташский д/с №8

Меню на 21 ноября 2024 г.

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецеп-уры
			Белки,г	Жиры. г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал		
День 4	Каша Дружба	150/ 200/	3,68/ 4,90	5,18/ 6,90	18,45/ 24,60	134,93/ 179,90		№ 54-16к-20 ТК 51
Завтрак	Хлеб с маслом	30	1,95	3,85/	11,75	90,5/		№ 1/13 ТК 1/13
	Какао с молоком	150 180	3,15/ 3,67	2,72 3,19	12,96/ 15,82	89/ 107	1,2/ 1,43	№ 397 ТК 34
			8,78/ 10,52	11,75/ 12,94	43,16/ 52,17	314,43/ 377,40	1,2/ 1,43	
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	Суп крестьянский с крупой и сметаной	180/ 200	1,62/ 1,8	3,96/ 4,40	9,09/ 10,10	79,20/ 88,00	20,750/ 16,600	№ 31/2 ТК 31/2
	Рагу из отварного мяса говядины	140/ 160	10,58/ 12,08	9,66/ 11,04	11,48/ 13,12	176,4/ 201,6	6,804/ 7,776	№ 6/8 ТК 6/8
	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 0	№ 1 ТК 66
			15,35/ 18,43	13,95/ 15,93	56,25/ 72,67	411,44/ 508,79	27,85/ 24,78	
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	25/ 30	1,88/ 2,25	2,45/ 2,94	18,6/ 22,32	104,25/ 125,1	0,03 0,04	№ ТК 609
			10,55/ 13,68	7,02/ 9,05	36,31/ 46,87	250/ 572,4	1,22/ 1,46	
Итого за 4 день:			36,07/ 44,34	32,8/ 37,7	148,01/ 184,81	1030,94/ 1506,69	40,87/ 38,27	