

Утверждаю
Заведующий МДОБУ Саракташский д/с№8

Меню на 22 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 5	Каша ячневая вязкая с маслом	150/ 200	3,30/ 4,39	4,06/ 4,20	21,24/ 28,30	136/ 169		№ 168 ТК 93
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
			7,59/ 9,19	9,91/ 10,46	43,62 54,41	296,5/ 350	0,98/ 1,17	
2 з-к	Плоды свежие	70/ 100	0,28 0,40	0,28 0,40	6,86 9,80	32,90 47,0	7,0 10,0	№ 5ТК5
Обед	Салат витаминный		0,33/ 0,55	3,03/ 5,05	3,18/ 5,3	41,4/ 69,00		№ 2ТК 112
		30/50					12,98/ 19,17	
	Суп – уха со с/м рыбой	150/ 200	5,16/ 8,6	5,04/ 8,4	8,6/ 14,33	100/ 167	5,47/ 9,11	№ 87 ТК 20
	Картофель отварной с маслом	110/ 130	2,12/ 2,53	3,32/ 4,13	27,15/ 30,42	110,77/ 133,65	16,8/ 19,6	№ 125 ТК 125
	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
	Компот из сушеных фруктов	150/ 180	0,38/ 0,45	0,00/0,00	13,70/ 16,15	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	№ 1 ТК 66
			17,01/ 23,05	16,82/ 24,59	68,19/ 88,60	453,00/ 631,20	80,74/ 98,45	
Полдник	Чай с сахаром	150 180	0,04 0,06	0,01 0,02	6,99 9,99	28 40,0	0,02 0,03	№ 392 ТК 83
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	60/ 80	3,45/ 4,6	1,40/ 1,87	33,33/ 44,44	159,6/ 212,8	0,02/ 0,03	№ 454 ТК 80
			3,49/ 4,66	1,41/ 1,89	40,32/ 54,43	187,6/ 323,39	0,04/ 0,06	
Итого за 5 день:			28,37/ 37,30	28,42/ 37,34	158,99/ 207,24	970,00/ 1351,59	30,62/ 40,32	