

Утверждаю  
Директор МАДОУ НТГО д/с  
"Голубок"

Шипицина О.Н.

## МЕНЮ

на 13.11.2024 г.

по столовой МАДОУ НТГО д/с "Голубок"

### Д/с Голубок

#### ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ТТК 61 (180)	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	0,180	11,70	5,69632	7,83715	22,65629	184,72
460	Чай с молоком	0,180	3,89	1,485	1,4859	11,133	64,17
72(45)	бутерброд с джемом или повидлом	0,045	14,84	1,66	3,785	24,225	135,25
Итого			30,43				

#### ЗАВТРАК 2

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
К(120)	Кефир	0,120	11,87	3,48	3	9,79	83,55
Итого			11,87				

#### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
385	Рис отварной	0,130	9,81	3,2864	4,70405	34,32325	192,78
403	Соус молочный к блюдам	0,050	5,56	1,73	3,44	4,61	56,87
303(70)	Суфле рыбное	0,070	19,25	11,84138	6,41164	2,32904	114,82
Ч(1)	Чеснок порционно	0,001	0,45	0,065	0,005	0,299	1,49
ТТК62(	борщ с капустой и картофелем	0,180	15,29	4,5382	7,3326	5,9958	108,53
496(180)	напиток из шиповника	0,180	3,18	0,306	0,126	13,329	61,47
Итого			53,54				

#### УПЛОТН.ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
268(130)	Омлет натуральный	0,130	24,32	20,39979	23,3355	3,36601	305,47
Б(100)	Банан	0,100	17,00	1,5	0,5	21	96
457	Чай с сахаром	0,180	0,90	0,18	0,0459	9,018	37,17
Итого			42,21				

#### ХЛЕБ

№ рец.	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Х(40/40)	Хлеб (хлеб пш.40, хлеб бел.40)	0,080	7,73	6	0,76	39,2	189,2
Итого			7,73				
Итого по группе			145,77	62,1681	62,7687	201,27439	1631,49

