

Утверждаю

Н.А. Григорьева

11.01.2021 г.

Заведующий МБДОУ №17 «Ягодка» с. Новые Параты

Меню-Раскладка

День 1

04.12.2023 г.



| | Выход, г | | Пищевые вещества, г | | | | | | Энергетическая ценность (калорийность блюда) | | Вит«С», мг | | № рецепта | № тех-нолог карт | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|------|---------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--|---------|------------|--------|-----------|------------------|------|-----|
| | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад | | | | |
| Завтрак 8:30-9:00 | Каша пшённая молочная | | 150 | 200 | 5,77 | 7,79 | 7,42 | 9,90 | 26,93 | 35,91 | 157,2 | 210,9 | 1,09 | 1,46 | №282 | №38 |
| | Жидкая с маслом | | 180 | 200 | 0,08 | 0,1 | - | - | 13,5 | 15,0 | 45 | 53 | 0,02 | 0,03 | №493 | №23 |
| | Чай с сахаром | | 20 | 30 | 1,5 | 2,25 | 0,6 | 0,9 | 11,48 | 17,22 | 50,4 | 65,6 | - | - | №125 | №76 |
| | Батон нарезной | | 10 | 10 | 0,04 | 0,04 | 4,12 | 4,12 | 0,04 | 0,04 | 31,4 | 31,40 | - | - | №111 | №81 |
| * Завтрак 10:30-11:00 | Масло порционное | | 360 | 430 | 7,39 | 10,18 | 12,4 | 14,92 | 51,95 | 68,17 | 284 | 360,9 | 1,11 | 1,49 | | |
| | Сок фруктовый | | 150 | 180 | 0,75 | 0,9 | 0,15 | 0,18 | 15,2 | 18,2 | 69,0 | 85,8 | 3,0 | 3,6 | №50 | №48 |
| Обед 12:00-13:00 | Борщ с мясом со сметаной | | 150 | 200/7 | 1,28 | 1,71 | 4,4 | 5,87 | 6,63 | 8,84 | 68,2 | 95,04 | 6,22 | 8,29 | №133 | №3 |
| | Гуляш из отварного мяса с овощами | | 50 | 70 | 8,0 | 11,2 | 8,17 | 11,43 | 1,82 | 2,54 | 100,5 | 137,7 | 0,65 | 0,91 | №367 | №50 |
| | Макаронны отварные с маслом | | 110 | 130 | 5,12 | 6,05 | 5,94 | 7,02 | 22,94 | 27,12 | 131,5 | 145,13 | - | - | №49 | №13 |
| | Горошек консервированный | | 30 | 50 | 0,84 | 1,4 | 0,69 | 1,2 | 1,09 | 1,8 | 10,6 | 13 | - | - | №244 | №87 |
| Полдник 15:30 | Напиток из апельсина | | 150 | 180 | 0,34 | 0,45 | 0,08 | 0,1 | 25,5 | 34,0 | 83,95 | 93,74 | 9,68 | 12,9 | №374 | №26 |
| | Хлеб пшеничный | | 20 | 30 | 1,52 | 2,28 | 0,16 | 0,24 | 9,84 | 14,76 | 47,0 | 70,5 | - | - | №122 | №74 |
| | Хлеб ржаной | | 20 | 30 | 1,32 | 1,98 | 0,24 | 0,36 | 6,68 | 10,02 | 34,8 | 53,2 | - | - | №123 | №75 |
| | Пирожки с яблоками | | 537 | 701 | 18,6 | 25,35 | 21,08 | 28,42 | 74,75 | 99,47 | 490,83 | 631,11 | 16,59 | 22,16 | | |
| Кисель из свежих ягод | 50 | | 70 | 3,08 | 4,31 | 1,5 | 2,11 | 19,75 | 27,64 | 128,8 | 180,36 | 1,19 | 1,67 | №65, | №65 | |
| | 150 | | 180 | - | - | - | - | 18,56 | 22,27 | 80,13 | 93,23 | 0,44 | 0,52 | №425 | №37 | |
| Итого за День | | 1247 | 1561 | 29,82 | 40,74 | 35,16 | 45,63 | 180,21 | 235,75 | 1052,53 | 1351,64 | 22,33 | 29,44 | | | |