

Меню-Раскладка

**День 8**

13.12.2023 г.

Утверждаю.  
 Заведующий МБДОУ №17 «Ягодка» с.Новые Цараты  
 Н.А. Григорьева  
 11.01.2021г.



	Выход,г	Пищевые вещества,г								Энергетическая ценность (калорийность) (ккал/100г)		Вит«С»		№ рецепта	№ тех-нолог. карты
		Ясли	Сад	Белки,г Ясли	Сад	Жиры,г Ясли	Сад	Углеводы,г Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад		
<b>Завтрак 8:30-9:00</b>	<b>Вязкая «Геркулес» молочная каша с маслом</b>	150	200	4,76	6,35	6,38	8,51	16,4	21,86	128,5	157,0	1,46	1,95	№93	№39
	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	180	200	2,85	3,17	2,41	2,68	14,36	15,95	71,0	96,0	1,17	1,3	№395	№33
	<b>Бутерброд с сыром</b>	20/5 /10	30/5 /15	4,33	6,29	6,82	8,40	12,13	16,96	80,6	105,6	0,07	0,11	№ 3	№78
	<b>Фрукты. Бананы</b>	95	100	1,42	1,50	0,48	0,50	19,95	21,0	90,25	95,0	9,5	10,0	№398	№47
<b>Завтрак 10:30-11:00</b>															
	<b>Суп картофельный с рыбными консервами</b>	150	200	5,54	7,39	4,3	5,79	9,63	12,84	116,75	146,0	4,74	6,32	№159	№11
	<b>Жаркое по-домашнему с курицей</b>	130	150	13,15	15,17	13,5	15,6	10,15	11,71	225,54	265,54	4,45	5,34	№379	№16
<b>Обед 12:30-13:00</b>															
	<b>Кукруза консервированная</b>	30	50	1,5	2,5	0,06	0,1	2,5	4,2	16,5	31,5	3,0	5,0	№29	№88
	<b>Напиток из свежей груши</b>	150	180	0,12	0,18	0,12	0,18	11,92	15,9	50,0	60,6	4,95	6,6	№240	№32
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47,0	70,5	-	-	№122	№74
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	34,8	52,2	-	-	№123	№75
	<b>Булочка «Веснушка»</b>	500	640	23,15	29,5	18,42	20,44	50,72	69,43	490,59	626,34	16,77	22,18	№573	№67
<b>Полдник 15:00</b>	<b>Кисломолочный продукт. (ряженка)</b>	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,0	7,2	75,0	90,0	1,05	1,26	№251	№49
	<b>Итого за День</b>	1160	1440	8,4	10,89	6,96	8,99	35,72	48,88	211,4	272,3	1,05	1,26		
				44,91	57,7	41,46	49,52	149,28	194,08	1072,34	1352,24	30,02	36,8		