

Меню-Раскладка

День 4

21.12.2023 г.

	Выход, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (калорийность блюда)		Вит «С», мг		№ рецепта	№ тех-нол. карты	
	Ясли	Сад	Белки, г	Сад	Жиры, г	Сад	Углеводы, г	Ясли	Сад	Ясли	Сад				
Завтрак 8:30-9:00	Каша пшеничная молочная	150	200	5,26	6,44	6,07	7,53	21,29	25,38	139,75	186,0	1,46	1,95	№91	№42
	Жидкая с маслом	180	200	0,68	0,75	-	-	20,57	22,9	60,24	79,15	0,4	0,52	№380	№30
	Компот из кураги	20	30	1,5	2,25	0,6	0,9	11,48	17,22	50,4	65,6	-	-	№125	№76
	Батон нарезной	20	20	2,5	2,5	2,3	2,3	0,15	0,15	31,5	31,5	-	-	№424	№83
	Яйцо варёное	370	450	9,94	11,94	8,97	10,73	53,49	65,65	281,89	362,25	1,86	2,47		
Завтрак 10:30-11:00	Фрукты. Апельсины	95	100	0,57	0,60	0,13	0,14	14,25	15,0	62,07	76,0	38,0	40,0	№368	№47
	Сулг гороховый с тушённой сметаной	150/7	200/11	3,29/0,18	4,39/0,28	3,15/1,4	4,2/2,2	9,79/0,25	13,05/0,39	90,85/14,28	125,8/22,44	3,49/0,04	4,65/0,06	№67	№6
Обед 12:30-13:00	Ленивые голубцы с курицей	130	150	11,5	13,23	7,3	8,5	16,12	18,6	199,9	230,3	16,3	18,8	№298	№19
	Сельдь/солёная порционная	30	50	5,1	8,5	2,56	4,3	-	-	63,2	71,6	-	-	№8	№57
	Компот из свежих груш	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	11,92	14,3	50,0	67,6	4,98	5,97	№240	№32
	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	52,2	-	-	№123	№75
	Запеканка творожная с Молоком стужённым	100/30	130/40	12,8	14,99	11,5	15,03	31,3	40,93	500,03	640,44	24,81	29,48	№237	№62
Полдник 15:00	Чай с сахаром	150	180	0,08	0,09	-	-	11,25	13,5	42,0	54,6	-	-	№493	№23
	Итого за день	280	350	12,88	15,07	11,5	15,03	42,6	54,43	213,0	278,1	0,39	0,54		
	Итого за день	1252	1551	46,39	58,41	35,53	45,84	164,94	206,2	1046,99	1356,79	65,06	72,49		

Утверждаю

Заведующий МБДОУ №17 «Ягодка» с.Новые Параты Н.А.Григорьева

11.01.2021

