

Утверждаю

Заведующий МБДОУ №17 «Ягодка» с.Новые Параты

Н.А.Григорьева

11.01.2021г

Меню-Раскладка

День 9

28.12.2023 г.

	Выход, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (калорийность блюда)		Вит «С»		№ рецепта	№ тех. холг. карты	
	Ясли	Сад	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Ясли	Сад	Ясли	Сад			
			Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад							
Завтрак 8:30-9:00	Суп молочный с рисовой крупой	150	200	3,61	4,8	3,88	5,17	12,39	16,52	154,8	209,4	0,68	0,91	№235	№45
	Яйцо варёное	20	20	2,5	2,5	2,3	2,3	0,15	0,15	31,5	31,5	-	-	№424	№83
	Батон нарезной	20	30	1,5	2,25	0,6	0,9	11,48	17,22	50,4	65,6	-	-	№125	№76
*	Чай с сахаром	180	200	0,08	0,1	-	-	13,5	15,0	45,0	53,0	0,02	0,03	№493	№23
	Фрукты. Яблоки	370	450	7,69	9,65	6,78	8,37	37,52	48,89	281,7	359,5	0,7	0,94		
		95	100	0,38	0,40	0,38	0,40	9,31	9,8	50,0	62,0	9,5	10,0	№368	№47
Завтрак 10:30-11:00															
Обед 12:30-13:00	Суп крестьянский с мясом со сметаной	150/7	200/11	1,45/0,18	2,0/0,28	4,46/1,4	5,95/2,2	8,97/0,25	11,96/0,39	81,78/14,28	109,04/22,44	6,01/0,04	8,01/0,06	№160	№9
	Куриные биточки	50	70	8,43	11,81	9,08	12,7	3,34	4,68	119,4	151,18	0,03	0,05	№309	№55
	Гороховое пюре с маслом	110	130	12,88	15,2	5,84	6,90	28,18	33,3	103,1	122,3	-	-	№161	№17
	Огурцы маринованные	30	50	1,5	2,5	0,06	0,01	2,5	4,1	6,04	7,07	-	-	№29	№92
	Напиток из апельсина	150	180	0,34	0,45	0,08	0,1	25,5	30,6	83,95	95,74	9,68	11,6	№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	52,2	-	-	№123	№75
		537	701	27,62	36,5	21,32	28,36	85,26	109,8	490,35	632,47	15,76	19,72		
Полдник 15:00	Пудинг творожный с яблоком	130	150	17,68	20,42	13,8	16,0	19,02	21,95	136,4	179,8	1,7	2,01	№240	№63
	Компот из изюма	150	180	0,33	0,40	0,08	0,1	21,16	25,4	74,8	91,7	-	-	№376	№28
	Итого за День	280	330	18,01	20,82	13,9	16,1	40,18	47,35	211,2	271,5	1,7	2,01		
		1282	1581	53,7	67,37	42,38	53,23	172,27	215,84	1033,25	1325,47	27,66	32,67		