

Утверждаю  
 Заведующий МБДОУ №17 «Ягодка»  
 Н.А. Григорьева  
 11.01.2021



Меню-Раскладка

**День 2**

21.03.2023

	Выход, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (калорийность блюда)		Вит «С», мг		№ рецепта	Нетехнолог. Карты
	Если	Сад	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Если	Сад	Если	Сад		
			Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад						
Завтрак 8:30-9:00	150	200	4,76	6,35	6,38	8,51	16,4	21,86	140,25	187,0	1,46	1,95	№93	№39
	20	30	1,5	2,25	0,6	0,9	11,48	17,22	52,4	78,6	-	-	№125	№76
	10	15	2,55	3,7	3,2	3,7	-	-	36,0	54,0	0,07	0,11	№7	№82
	180	200	2,85	3,17	2,41	2,68	14,36	15,95	91,0	101,1	1,17	1,3	№395	№33
	360	445	11,66	15,47	12,59	15,79	42,24	55,03	319,65	420,7	2,7	3,36		
Завтрак 10:30-11:00	95	100	0,38	0,40	0,38	0,40	9,31	9,8	41,8	44,0	9,5	10,0	№368	№47
	150/5 /20	200	3,51 0,57 2,5	4,2 1,14 2,5	0,56 0,57 2,3	0,67 1,14 2,3	12,86 3,49 0,15	15,43 6,97 0,15	69,75 16,71 31,5	83,7 33,42 31,5	3,0 - -	3,6 - -	№109, №176, №424	№7, №83
Обед 12:30-13:00	60	80	12,66	16,88	8,16	10,88	-	-	124,0	165,3	-	-	№300, №350	№52
	110	130	2,2	2,6	5,9	6,9	9,3	11,0	99,0	117,0	8,4	9,9	№201	№21
	30	50	0,28	0,47	0,06	0,09	1,21	2,01	6,04	10,07	6,04	12,5	№29	№92
	150	180	0,33	0,4	0,01	0,02	20,82	25,0	84,8	101,7	0,3	0,4	№376	№28
	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47,0	70,5	-	-	№122	№74
Полдник 15:30	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	34,8	52,2	-	-	№123	№75
	565	730	24,89	32,45	17,96	22,6	64,35	85,34	513,6	665,39	17,74	26,4		
	130	150	3,13	3,61	3,36	3,88	10,74	12,39	87,2	100,62	0,54	0,62	№179	№45
	150	180	0,07	0,08	0,01	0,012	7,1	8,52	29,0	34,8	1,42	1,7	№391	№24
	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47,0	70,5	-	-	№122	№74
	300	360	4,72	5,97	3,53	4,13	27,68	35,67	163,2	205,9	1,96	2,32		
	1345	1685	41,65	54,29	34,46	42,92	143,58	185,84	1038,3	1336,0	31,9	42,08		