

Меню-Раскладка

День 4

21.03.2024 г.



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

	Выход, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (калорийность блюда)		Вит «С», мг		№ рецепта	№ тех.нолож. 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		
	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
Завтрак 10:30-11:00															
Обед 12:30-13:00	Суп гороховый с тушёной со 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
	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
		507	651	23,0	30,8	14,93	19,94	54,6	71,12	500,03	640,44	24,81	29,48		
Полдник 15:00	Запеканка творожная с Молоком стужённым	100/30	130/40	12,8	14,99	11,5	15,03	31,3	40,93	171,0	223,5	0,39	0,54	№237	№62
	Чай с сахаром	150	180	0,08	0,09	-	-	11,25	13,5	42,0	54,6	-	-	№493	№23
		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		