

Меню-Раскладка

День 5

22.03.2024 г.

Заведующий МБДОУ №17 «Ягодка» с.Новые Параты

Н.А.Григорьева

Утверждаю

11.01.2021 г.



	Выход, г	Пищевые вещества, г										Энергетическая ценность (калорийность блюда)	Вит «С»		№ рецепта	№ тех-нолог карт
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Ясли	Сад	Ясли	Сад		Ясли	Сад		
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад									
Завтрак 8:30-9:00	Каша «Дружба» молочная Жидкая с маслом Компот из изюма	150	200	3,95	5,27	8,48	11,31	17,08	22,69	130,5	180,28	0,98	1,33	№260	№41	
		180	200	0,40	0,44	0,10	0,11	25,4	28,22	71,7	88,0	0,98	1,3	№395	№33	
2 завтрак 10:30-11:00	Фрукты. Бананы	20/ 10	30 /10	2,34	3,12	5,68	7,57	14,68	19,57	80,13	93,23	-	-	№1	№77	
		360	440	6,69	8,83	14,26	18,99	57,16	70,48	282,33	361,4	1,96	2,63	№398	№47	
Обед 12:30-13:00	Рассолыник «Ленинградский» С мясом со сметаной Тефтели рыбные Картофельное пюре с маслом Кукруза консервированная Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	150/ 7	200/ 11	1,29 0,18	1,72 0,28	3,52 1,4	4,69 2,2	7,71 0,25	10,28 0,39	76,5 14,28	102,0 22,44	7,11 0,04	9,48 0,06	№142 №488	№4	
		50	70	6,9	9,66	4,13	5,78	8,85	12,39	122,03	144,04	0,18	0,25	№255	№58	
		110	130	2,24	2,65	3,52	4,16	14,96	17,68	114,65	118,95	13,7	16,2	№321	№14	
		30	50	1,5	2,5	0,06	0,1	2,5	4,2	16,5	26,5	3,0	5,0	№244	№88	
		150	180	0,33	0,4	0,01	0,02	20,82	25,0	64,8	91,7	0,3	0,4	№508	№27	
		20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47,0	70,5	-	-	№122	№74	
Полдник 15:00	Кондитерские изделия (печенье) Кофейный напиток на молоке	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	34,8	52,2	-	-	№123	№75	
		537	701	15,28	21,47	13,04	17,55	71,61	94,72	490,56	628,33	24,33	31,33	№604	№71	
Итого за день	1192	150	180	2,64	3,17	7,92	9,5	9,17	11,0	86	91	0,98	1,3	№251	№49	
		200	250	6,39	8,42	12,82	16,36	46,37	63,08	212,5	275,3	0,98	1,3			
		1491	30,38	40,22	40,06	53,4	195,09	249,23	1075,64	1360,03	36,77	45,26				