

Меню-Раскладка

День 7

26.03.2024 г.

Утверждаю.

Заведующий МБДОУ №17 «Ягодка» с.НовыеПараты

Н.А.Григорьева

11.01.2021г.

	Выход, г	Пищевые вещества, г										Энергетическая ценность (калорийность блюда)		Вит «С»		№ рецепта	№ тех-нол. карты
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад				
		Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад										
Завтрак 8:30-9:00	Каша гречневая молочная	150	200	5,24	6,98	7,82	10,42	18,75	25,0	123,78	162,38	-	-	№681	№15		
	Жидкая с маслом	20	20	2,5	2,5	2,3	2,3	0,15	0,15	31,5	31,5	-	-	№424	№83		
	Яйцо варёное	20	30	1,5	2,25	0,6	0,9	11,48	17,22	50,4	65,6	-	-	№125	№76		
	Батон нарезной	180	200	3,78	4,2	3,26	3,6	15,55	17,3	76,8	102,7	0,54	0,6	№397	№35		
	Какао на молоке	370	450	13,02	15,93	13,98	17,22	45,93	59,67	282,48	362,18	0,54	0,6				
	Фрукты. Груши	95	100	0,36	0,40	0,29	0,30	9,79	10,30	43,7	56,0	4,75	5,0	№368	№47		
Завтрак 10:30-11:00																	
Обед 12:30-13:00	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	150/7	200/11	4,38/0,18	5,84/0,28	3,41/1,4	4,56/2,2	10,19/0,25	13,59/0,39	109,1/14,28	129,8/22,44	7,39/0,04	9,85/0,06	№83, №121	№10		
	Тефтели мясные	50	70	6,41	8,98	6,78	9,49	5,22	7,31	123,54	169,5	0,56	0,79	№174	№54		
	Капуста тушёная	110	130	2,38	2,82	3,58	4,24	10,37	12,26	107,22	119,35	18,13	21,42	№134	№22		
	Горошек консервированный	30	50	0,84	1,4	0,69	1,2	1,09	1,8	10,6	13,0	-	-	№244	№87		
	Компот из яблочек	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	11,92	14,3	44,0	58,0	4,95	5,94	№254	№31		
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47,0	70,5	-	-	№122	№74		
Полдник 15:00	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	34,8	52,2	-	-	№123	№75		
	Суп молочный с вермишелью	130	150	3,44	4,3	3,15	3,94	10,35	12,94	84,88	99,4	0,54	0,68	№180	№60		
	Компот из кураги	150	180	0,67	0,89	0,05	0,06	21,44	28,58	78,8	101,4	0,37	0,49	№380	№30		
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47,0	70,2	-	-	№122	№74		
	Итого за день	1302	1611	36,16	47,52	34,01	44,19	152,91	200,68	1059,4	1323,97	37,27	44,83				