

Меню-Раскладка

День 10

29.03.2024 г.

Утверждаю.

Н.А. Григорьева

11.01.2021г



	Выход, г	Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (калорийность в блюде)	Вит«С»	№ рецепта	№ тех-нол. карты				
		Ясли	Сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ясли					Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 8:30-9:00	Каша «Дружба» молочная с маслом	150	200	3,95	5,27	8,48	11,37	17,08	22,69	130,5	180,28	0,99	1,32	№260	№41
	Кисель из ягод	180	200	-	-	-	-	22,27	24,74	80,13	97,23	0,52	0,58	№425	№37
	Бутерброд с маслом	20/10	30/10	2,34	3,12	5,68	7,57	14,68	19,57	71,7	86,0	-	-	№ 2	№79
		360	440	6,29	8,39	14,16	18,94	54,03	67,0	282,33	363,51	1,04	1,9		
Завтрак 10:30-11:00	Фрукты. Апельсин	95	100	0,57	0,60	0,13	0,14	14,25	15,0	62,7	66,0	0,38	0,40	№368	№47
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	200	1,61	2,14	1,70	2,26	10,29	13,72	118,5	155,67	4,95	5,94	№82	№12
Обед 12:30-13:00	Рыба тушёная с овощами	50	70	4,78	6,7	2,52	3,52	21,65	30,31	100,63	121,88	1,98	2,77	№144	№56
	Картофельное пюре с маслом	110	130	2,24	2,65	3,52	4,16	14,96	17,68	114,65	118,95	13,7	16,2	№321	№14
	Горошек консервированный	30	50	0,84	1,4	0,69	1,2	1,09	1,8	10,6	18,0	-	-	№244	№87
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,01	0,02	20,82	25,0	64,8	81,7	0,3	0,4	№508	№27
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47,0	80,5	-	-	№122	№74
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	34,8	53,2	-	-	№123	№75
	Кондитерские изделия. Пряники	50	70	2,95	2,35	2,35	3,3	37,5	52,5	131,4	178,8	-	-	№603	№72
Полдник 15:00	Молоко кипячёное	150	180	4,4	5,28	3,8	4,56	7,2	8,64	79,5	95,4	2,0	2,4	№534	№49
		200	250	7,35	7,63	6,15	7,86	44,7	61,14	210,9	274,2	2,0	2,4		
	Итого за день	1185	1480	26,85	34,17	29,28	38,7	198,31	256,43	1046,91	1343,61	24,35	30,01		