

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



Меню-Раскладка

День 7

05.09.2023 г.

Выход, г	Пищевые вещества, г										Энергетическая ценность (ккалорийность блюда)		Вит «С»		№ рецепта	№тех-нолог. Карты
	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Ясли	СаД	Ясли	СаД	Ясли	СаД	Ясли	СаД		
	Ясли	СаД	Ясли	СаД	Ясли	СаД										
Завтрак 8:30-9:00	150	200	5,24	6,98	7,82	10,42	18,75	25,0	166,78	222,38	-	-	№681	№15		
Каша гречневая молочная	20	20	2,5	2,5	2,3	2,3	0,15	0,15	31,5	31,5	-	-	№424	№83		
Жидкая с маслом	20	30	1,5	2,25	0,6	0,9	11,48	17,22	52,4	78,6	-	-	№125	№76		
Яйцо варёное	180	200	3,78	4,2	3,26	3,6	15,55	17,3	106,8	118,7	0,54	0,6	№397	№35		
Батон нарезной	370	450	13,02	15,93	13,98	17,22	45,93	59,67	357,48	451,18	0,54	0,6				
Какао на молоке	95	100	0,36	0,40	0,29	0,30	9,79	10,30	43,7	46,0	4,75	5,0	№368	№47		
2завтрак 10:30-11:00																
Фрукты. Груши																
Обед 12:30-13:00	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	89,1/14,28	118,8/22,44	7,39/0,04	9,85/0,06	№83, №121	№10		
Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	50	70	6,41	8,98	6,78	9,49	5,22	7,31	107,54	150,5	0,56	0,79	№174	№54		
Тефтели мясные	110	130	2,38	2,82	3,58	4,24	10,37	12,26	83,22	98,35	18,13	21,42	№134	№22		
Капуста тушёная	30	50	0,84	1,4	0,69	1,2	1,09	1,8	15,6	26,0	-	-	№244	№87		
Горошек консервированный	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	11,92	14,3	45,0	54,0	4,95	5,94	№254	№31		
Компот из яблок	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47,0	70,5	-	-	№122	№74		
Хлеб пшеничный	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	34,8	52,2	-	-	№123	№75		
Хлеб ржаной	537	701	17,15	23,72	16,38	22,43	55,56	74,43	436,54	592,79	31,07	38,06				
Полдник 15:00	130	150	3,44	4,3	3,15	3,94	10,35	12,94	85,88	107,35	0,54	0,68	№180	№60		
Суп молочный с вермишелью	150	180	0,67	0,89	0,05	0,06	21,44	28,58	88,8	118,4	0,37	0,49	№380	№30		
Компот из кураги	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47,0	70,5	-	-	№122	№74		
Хлеб пшеничный	300	360	5,63	7,47	3,36	4,24	41,63	56,28	221,68	296,25	0,91	1,17				
Итого за день	1302	1611	36,16	47,52	34,01	44,19	152,91	200,68	1059,4	1386,22	37,27	44,83				