

Утверждаю

Н.А. Григорьева

11.01.2021 г.

Заведующий МБДОУ №17 «Ягодка» с. Новые Параты



Меню-Раскладка

**День 1**

19.02.2024 г.

	Выход, г	Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (калорийность блюда)		Вит«С», мг		№ рецепта	№ тех-нолог карты		
		Ясли	Сад	Белки, г	Сад	Жиры, г	Сад	Углеводы, г	Ясли	Сад	Ясли			Сад	
Завтрак 8:30-9:00	Каша пшённая молочная	150	200	5,77	7,79	7,42	9,90	26,93	35,91	157,2	210,9	1,09	1,46	№282	№38
	Жидкая с маслом	180	200	0,08	0,1	-	-	13,5	15,0	45	53	0,02	0,03	№493	№23
	Чай с сахаром	20	30	1,5	2,25	0,6	0,9	11,48	17,22	50,4	65,6	-	-	№125	№76
	Батон нарезной	10	10	0,04	0,04	4,12	4,12	0,04	0,04	31,4	31,40	-	-	№111	№81
*	Масло порционное	360	430	7,39	10,18	12,4	14,92	51,95	68,17	284	360,9	1,11	1,49		
	Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0,15	0,18	15,2	18,2	69,0	85,8	3,0	3,6	№50	№48
Завтрак 10:30-11:00															
	Борщ с мясом со сметаной	150	200/7	1,28	1,71	4,4	5,87	6,63	8,84	68,2	95,04	6,22	8,29	№133	№3
Обед 12:00-13:00	Гуляш из отварного мяса с овощами	50	70	8,0	11,2	8,17	11,43	1,82	2,54	100,5	137,7	0,65	0,91	№367	№50
	Макаронны отварные с маслом	110	130	5,12	6,05	5,94	7,02	22,94	27,12	131,5	145,13	-	-	№49	№13
	Горошек консервированный	30	50	0,84	1,4	0,69	1,2	1,09	1,8	10,6	13	-	-	№244	№87
	Напиток из апельсина	150	180	0,34	0,45	0,08	0,1	25,5	34,0	83,95	93,74	9,68	12,9	№374	№26
	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	53,2	-	-	№123	№75
		537	701	18,6	25,35	21,08	28,42	74,75	99,47	490,83	631,11	16,59	22,16		
Полдник 15:30	Пирожки с яблоками	50	70	3,08	4,31	1,5	2,11	19,75	27,64	128,8	180,36	1,19	1,67	№65,	№65
	Кисель из свежих ягод	150	180	-	-	-	-	18,56	22,27	80,13	93,23	0,44	0,52	№425	№37
		200	250	3,08	4,31	1,5	2,11	38,31	49,91	208,7	273,83	1,63	2,19		
	Итого за День	1247	1561	29,82	40,74	35,16	45,63	180,21	235,75	1052,53	1351,64	22,33	29,44		