

Меню-Раскладка

День 2

09.01.2024 г.

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ №17 «Ягодка» с.Новые Параты

Н.А.Григорьева

11.01.2021



	Выход, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (калорийность блюда)		Вит «С», мг		№ рецепта	№ тех. холор. карты	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад			
Завтрак 8:30-9:00	Каша «Геркулес» молочная	150	200	4,76	6,35	6,38	8,51	16,4	21,86	128,5	157,0	1,46	1,95	№93	№39
	Вязкая с маслом	20	30	1,5	2,25	0,6	0,9	11,48	17,22	50,4	65,6	-	-	№125	№76
	Батон нарезной	10	15	2,55	3,7	3,2	3,7	-	-	30,2	46,0	0,07	0,11	№7	№82
	Сыр порционный	180	200	2,85	3,17	2,41	2,68	14,36	15,95	71,0	93,1	1,17	1,3	№395	№33
*	Кофейный напиток на молоке	360	445	11,66	15,47	12,59	15,79	42,24	55,03	280,1	361,7	2,7	3,36		
	Фрукты. Яблоки	95	100	0,38	0,40	0,38	0,40	9,31	9,8	50,0	62,0	9,5	10,0	№368	№47
Завтрак 10:30-11:00															
Обед 12:30-13:00	Суп куриный с тренками с яйцом	150/5	200	3,51	4,2	0,56	0,67	12,86	15,43	69,27	87,7	3,0	3,6	№109,	№7,
		/20	/10/20	0,57	1,14	0,57	1,14	3,49	6,97	16,71	33,42	-	-	№ 176,	№83
				2,5	2,5	2,3	2,3	0,15	0,15	31,5	31,5	-	-	№ 424	
	Птица отварная	60	80	12,66	16,88	8,16	10,88	-	-	123,0	158,3	-	-	№300,	№52
														№350	
Полдник 15:30	Рагу из овощей	110	130	2,2	2,6	5,9	6,9	9,3	11,0	97,0	107,0	8,4	9,9	№201	№21
	Огурцы маринованные	30	50	0,28	0,47	0,06	0,09	1,21	2,01	6,04	9,07	6,04	12,5	№29	№92
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,01	0,02	20,82	25,0	74,8	81,7	0,3	0,4	№376	№28
	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	52,2	-	-	№123	№75
Итого за День	Суп молочный с рисовой крупой	565	710	24,89	32,45	17,96	22,6	64,35	85,34	500,12	632,02	17,74	26,4	№179	№45
	Чай с сахаром с лимоном	130	150	3,13	3,61	3,36	3,88	10,74	12,39	128,8	148,4	0,54	0,62		
	Хлеб пшеничный	150	180	0,07	0,08	0,01	0,012	7,1	8,52	35,2	53,0	1,42	1,7	№391	№24
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47,3	70,2	-	-	№122	№74
	300	460	4,72	5,97	3,53	4,13	27,68	35,67	211,3	271,6	1,96	2,32			
	1345	1685	41,65	54,29	34,46	42,92	143,58	185,84	1041,52	1327,32	31,9	42,08			