

Меню-Раскладка

День 4

11.01.2024 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.нолож. карты | |
|------------------------|---|--------|---------------------|-----------|-----------|----------|-------------|-----------|--|-------------|-------------|-----------|-----------|--------------------|-----|
| | Ясли | Сад | Белки, г | Сад | Жиры, г | Сад | Углеводы, г | Ясли | Сад | Ясли | Сад | | | | |
| Завтрак 8:30-9:00 | Каша пшеничная молочная | 150 | 200 | 5,26 | 6,44 | 6,07 | 7,53 | 21,29 | 25,38 | 139,75 | 186,0 | 1,46 | 1,95 | №91 | №42 |
| | Жидкая с маслом | 180 | 200 | 0,68 | 0,75 | - | - | 20,57 | 22,9 | 60,24 | 79,15 | 0,4 | 0,52 | №380 | №30 |
| | Компот из кураги | 20 | 30 | 1,5 | 2,25 | 0,6 | 0,9 | 11,48 | 17,22 | 50,4 | 65,6 | - | - | №125 | №76 |
| | Батон нарезной | 20 | 20 | 2,5 | 2,5 | 2,3 | 2,3 | 0,15 | 0,15 | 31,5 | 31,5 | - | - | №424 | №83 |
| | Яйцо варёное | 370 | 450 | 9,94 | 11,94 | 8,97 | 10,73 | 53,49 | 65,65 | 281,89 | 362,25 | 1,86 | 2,47 | | |
| Завтрак 10:30-11:00 | Фрукты. Апельсины | 95 | 100 | 0,57 | 0,60 | 0,13 | 0,14 | 14,25 | 15,0 | 62,07 | 76,0 | 38,0 | 40,0 | №368 | №47 |
| | Сулг гороховый с тушённой сметаной | 150/7 | 200/11 | 3,29/0,18 | 4,39/0,28 | 3,15/1,4 | 4,2/2,2 | 9,79/0,25 | 13,05/0,39 | 90,85/14,28 | 125,8/22,44 | 3,49/0,04 | 4,65/0,06 | №67 | №6 |
| Обед 12:30-13:00 | Ленивые голубцы с курицей | 130 | 150 | 11,5 | 13,23 | 7,3 | 8,5 | 16,12 | 18,6 | 199,9 | 230,3 | 16,3 | 18,8 | №298 | №19 |
| | Сельдь/солёная порционная | 30 | 50 | 5,1 | 8,5 | 2,56 | 4,3 | - | - | 63,2 | 71,6 | - | - | №8 | №57 |
| | Компот из свежих груш | 150 | 180 | 0,12 | 0,14 | 0,12 | 0,14 | 11,92 | 14,3 | 50,0 | 67,6 | 4,98 | 5,97 | №240 | №32 |
| | 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 |
| | | 507 | 651 | 23,0 | 30,8 | 14,93 | 19,94 | 54,6 | 71,12 | 500,03 | 640,44 | 24,81 | 29,48 | | |
| Полдник 15:00 | Запеканка творожная с Молоком стужённым | 100/30 | 130/40 | 12,8 | 14,99 | 11,5 | 15,03 | 31,3 | 40,93 | 171,0 | 223,5 | 0,39 | 0,54 | №237 | №62 |
| | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,08 | 0,09 | - | - | 11,25 | 13,5 | 42,0 | 54,6 | - | - | №493 | №23 |
| | Итого за день | 280 | 350 | 12,88 | 15,07 | 11,5 | 15,03 | 42,6 | 54,43 | 213,0 | 278,1 | 0,39 | 0,54 | | |
| | | 1252 | 1551 | 46,39 | 58,41 | 35,53 | 45,84 | 164,94 | 206,2 | 1046,99 | 1356,79 | 65,06 | 72,49 | | |