

Меню-Раскладка

**День 7**

16.01.2024 г.

Утверждаю.

Заведующий МБДОУ №17 «Ягодка» с.НовыеПараты

Н.А.Григорьева

11.01.2021г.

|                            | Выход, г  | Пищевые вещества, г |               |                  |                  |                 |                 | Энергетическая ценность (калорийность блюда) |                   | Вит «С»            |                    | № рецепта        | № тех-нол. карты |           |     |
|----------------------------|---|---------------------|---------------|------------------|------------------|-----------------|-----------------|--|-------------------|--------------------|--------------------|------------------|------------------|-----------|-----|
|                            |   | Белки, г            |               | Жиры, г          |                  | Углеводы, г     |                 | Если   | Сад               | Если               | Сад                |                  |                  |           |     |
|                            |   | Если                | Сад           | Если             | Сад              | Если            | Сад             |  |                   |                    |                    |                  |                  |           |     |
| <b>Завтрак 8:30-9:00</b>   | <b>Каша гречневая молочная</b>                              | <b>150</b>          | <b>200</b>    | <b>5,24</b>      | <b>6,98</b>      | <b>7,82</b>     | <b>10,42</b>    | <b>18,75</b>                                 | <b>25,0</b>       | <b>123,78</b>      | <b>162,38</b>      | -                | -                | №681      | №15 |
|                            | Жидкая с маслом   | 20                  | 20            | 2,5              | 2,5              | 2,3             | 2,3             | 0,15   | 0,15              | 31,5               | 31,5               | -                | -                | №424      | №83 |
|                            | Яйцо варёное  | 20                  | 30            | 1,5              | 2,25             | 0,6             | 0,9             | 11,48  | 17,22             | 50,4               | 65,6               | -                | -                | №125      | №76 |
|                            | Батон нарезной  | 180                 | 200           | 3,78             | 4,2              | 3,26            | 3,6             | 15,55  | 17,3              | 76,8               | 102,7              | 0,54             | 0,6              | №397      | №35 |
|                            | Какао на молоке   | 370                 | 450           | 13,02            | 15,93            | 13,98           | 17,22           | 45,93  | 59,67             | 282,48             | 362,18             | 0,54             | 0,6              |           |     |
| <b>Завтрак 10:30-11:00</b> | <b>Фрукты. Груши</b>  | <b>95</b>           | <b>100</b>    | <b>0,36</b>      | <b>0,40</b>      | <b>0,29</b>     | <b>0,30</b>     | <b>9,79</b>                                  | <b>10,30</b>      | <b>43,7</b>        | <b>56,0</b>        | <b>4,75</b>      | <b>5,0</b>       | №368      | №47 |
|                            |   |                     |               |                  |                  |                 |                 |  |                   |                    |                    |                  |                  |           |     |
| <b>Обед 12:30-13:00</b>    | <b>Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной</b> | <b>150/7</b>        | <b>200/11</b> | <b>4,38/0,18</b> | <b>5,84/0,28</b> | <b>3,41/1,4</b> | <b>4,56/2,2</b> | <b>10,19/0,25</b>                            | <b>13,59/0,39</b> | <b>109,1/14,28</b> | <b>129,8/22,44</b> | <b>7,39/0,04</b> | <b>9,85/0,06</b> | №83, №121 | №10 |
|                            | Тефтели мясные  | 50                  | 70            | 6,41             | 8,98             | 6,78            | 9,49            | 5,22   | 7,31              | 123,54             | 169,5              | 0,56             | 0,79             | №174      | №54 |
|                            | Капуста тушёная   | 110                 | 130           | 2,38             | 2,82             | 3,58            | 4,24            | 10,37  | 12,26             | 107,22             | 119,35             | 18,13            | 21,42            | №134      | №22 |
|                            | Горошек консервированный                                    | 30                  | 50            | 0,84             | 1,4              | 0,69            | 1,2             | 1,09   | 1,8               | 10,6               | 13,0               | -                | -                | №244      | №87 |
|                            | Компот из яблочек   | 150                 | 180           | 0,12             | 0,14             | 0,12            | 0,14            | 11,92  | 14,3              | 44,0               | 58,0               | 4,95             | 5,94             | №254      | №31 |
|                            | 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 |
|                            |   | <b>537</b>          | <b>701</b>    | <b>17,15</b>     | <b>23,72</b>     | <b>16,38</b>    | <b>22,43</b>    | <b>55,56</b>                                 | <b>74,43</b>      | <b>490,54</b>      | <b>636,79</b>      | <b>31,07</b>     | <b>38,06</b>     |           |     |
| <b>Полдник 15:00</b>       | <b>Суп молочный с вермишелью</b>                            | <b>130</b>          | <b>150</b>    | <b>3,44</b>      | <b>4,3</b>       | <b>3,15</b>     | <b>3,94</b>     | <b>10,35</b>                                 | <b>12,94</b>      | <b>84,88</b>       | <b>99,4</b>        | <b>0,54</b>      | <b>0,68</b>      | №180      | №60 |
|                            | Компот из кураги  | 150                 | 180           | 0,67             | 0,89             | 0,05            | 0,06            | 21,44  | 28,58             | 78,8               | 101,4              | 0,37             | 0,49             | №380      | №30 |
|                            | Хлеб пшеничный  | 20                  | 30            | 1,52             | 2,28             | 0,16            | 0,24            | 9,84   | 14,76             | 47,0               | 70,2               | -                | -                | №122      | №74 |
|                            |   | <b>300</b>          | <b>360</b>    | <b>5,63</b>      | <b>7,47</b>      | <b>3,36</b>     | <b>4,24</b>     | <b>41,63</b>                                 | <b>56,28</b>      | <b>210,98</b>      | <b>271,0</b>       | <b>0,91</b>      | <b>1,17</b>      |           |     |
|                            | <b>Итого за день</b>  | <b>1302</b>         | <b>1611</b>   | <b>36,16</b>     | <b>47,52</b>     | <b>34,01</b>    | <b>44,19</b>    | <b>152,91</b>                                | <b>200,68</b>     | <b>1059,4</b>      | <b>1323,97</b>     | <b>37,27</b>     | <b>44,83</b>     |           |     |