

Утверждаю

Заведующий МБДОУ №17 «Ягодка» с.Новые Параты

Н.А. Григорьева

11.01.2021г

Меню-Раскладка

День 9

18.01.2024 г.

| | Выход, г | | Пищевые вещества, г | | | | | | Энергетическая ценность (калорийность блюда) | | Вит «С» | | № рецепта | № тех. холг. карты | | |
|------------------------|--------------------------------------|-----|---------------------|--------|-----------|----------|-------------|----------|--|------------|-------------|--------------|-----------|--------------------|------|-----|
| | Ясли | Сад | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | Ясли | Сад | Ясли | Сад | | | | |
| | | | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад | | | | | | | | |
| Завтрак 8:30-9:00 | Суп молочный с рисовой крупой | | 150 | 200 | 3,61 | 4,8 | 3,88 | 5,17 | 12,39 | 16,52 | 154,8 | 209,4 | 0,68 | 0,91 | №235 | №45 |
| | Яйцо варёное | | 20 | 20 | 2,5 | 2,5 | 2,3 | 2,3 | 0,15 | 0,15 | 31,5 | 31,5 | - | - | №424 | №83 |
| | Батон нарезной | | 20 | 30 | 1,5 | 2,25 | 0,6 | 0,9 | 11,48 | 17,22 | 50,4 | 65,6 | - | - | №125 | №76 |
| | Чай с сахаром | | 180 | 200 | 0,08 | 0,1 | - | - | 13,5 | 15,0 | 45,0 | 53,0 | 0,02 | 0,03 | №493 | №23 |
| Завтрак 10:30-11:00 | 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 |
| Обед 12:30-13:00 | Суп крестьянский с мясом со сметаной | | 150/7 | 200/11 | 1,45/0,18 | 2,0/0,28 | 4,46/1,4 | 5,95/2,2 | 8,97/0,25 | 11,96/0,39 | 81,78/14,28 | 109,04/22,44 | 6,01/0,04 | 8,01/0,06 | №160 | №9 |
| | Куринные биточки | | 50 | 70 | 8,43 | 11,81 | 9,08 | 12,7 | 3,34 | 4,68 | 119,4 | 151,18 | 0,03 | 0,05 | №309 | №55 |
| | Гороховое пюре с маслом | | 110 | 130 | 12,88 | 15,2 | 5,84 | 6,90 | 28,18 | 33,3 | 103,1 | 122,3 | - | - | №161 | №17 |
| | Огурцы маринованные | | 30 | 50 | 1,5 | 2,5 | 0,06 | 0,01 | 2,5 | 4,1 | 6,04 | 7,07 | - | - | №29 | №92 |
| | Напиток из апельсина | | 150 | 180 | 0,34 | 0,45 | 0,08 | 0,1 | 25,5 | 30,6 | 83,95 | 95,74 | 9,68 | 11,6 | №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 | 52,2 | - | - | №123 | №75 |
| | Пудинг творожный с яблоком | | 537 | 701 | 27,62 | 36,5 | 21,32 | 28,36 | 85,26 | 109,8 | 490,35 | 632,47 | 15,76 | 19,72 | | |
| Полдник 15:00 | Компот из изюма | | 130 | 150 | 17,68 | 20,42 | 13,8 | 16,0 | 19,02 | 21,95 | 136,4 | 179,8 | 1,7 | 2,01 | №240 | №63 |
| | Итого за День | | 150 | 180 | 0,33 | 0,40 | 0,08 | 0,1 | 21,16 | 25,4 | 74,8 | 91,7 | - | - | №376 | №28 |
| | | | 280 | 330 | 18,01 | 20,82 | 13,9 | 16,1 | 40,18 | 47,35 | 211,2 | 271,5 | 1,7 | 2,01 | | |
| | | | 1282 | 1581 | 53,7 | 67,37 | 42,38 | 53,23 | 172,27 | 215,84 | 1033,25 | 1325,47 | 27,66 | 32,67 | | |

