

Утверждено  
Руководитель СПДС "Аленушка"  
Л.А. Сборнова

Меню на 13.05.2022 г.  
Возрастная категория от 1,5 до 7 лет

№ рец-ры	Наименование блюда	Химический состав/Ясли					Химический состав/Сад			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	Ккал	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы
	<b>Завтрак</b>									
168	Каша геркулесовая молочная	150	4,99	8,525	16,98	149	200	6,66	11	22,64
395	Кофе напиток с молоком	150	3,15	2,49	15,56	92,15	200	4,2	3,32	20,74
1	Батон с маслом	30/4	4,63	14,29	27,69	174,39	30/5	4,77	14,71	28,5
161	Яйцо 1/2	20	2,55	2,3	0,14	31,5	20	2,55	2,3	0,14
	<b>Итого:</b>		15,32	27,605	60,37	447,04		18,18	31,33	72,02
	<b>2-ой завтрак</b>									
	Яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1	100	0,8	5,5	4,3
	<b>Обед</b>									
22	Салат из сол.огурс зел.горош	50	2,98	2,38	15,85	83,6	60	3,58	2,86	19,02
35	Суп лапша на к/б	150	1,61	1,7	10,2	62,8	200	2,68	2,83	17,14
276	Жаркое по-домашнему с курами	150	12,38	11,23	13,02	180	200	16,51	14,97	17,37
241	Компот из с/ф	150	0,22	0,006	18,21	69,96	200	0,29	0,008	24,29
122	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	30	2,28	0,24	14,76
123	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	50	3,3	0,6	16,7
	<b>Итого:</b>		18,37	13,576	64,63	429,36		25,06	18,648	90,26
	<b>"Уплотненный" полдник</b>									
90/33	Тефт рыбн в том/см соусе со свек икр	90/60	18,63	8,51	17,93	222,84	90/90	19,05	10,33	20,43
152	Чай с сахаром	150	0,05	0,015	8,33	3,33	200	0,07	0,02	11,1
87	Печенье	12	0,89	1,47	11,16	62,55	15	1,12	1,47	11,16
122	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	20	1,52	0,16	9,84
	<b>Итого:</b>		20,33	10,075	42,34	312,22		21,76	11,98	52,53
	<b>Всего:</b>		<b>54,82</b>	<b>56,756</b>	<b>171,64</b>	<b>1255,72</b>		<b>65,8</b>	<b>67,458</b>	<b>219,11</b>

Продукты не содержат ГМО



<b>Ккал</b>
187
122,87
179,52
31,5
520,89
67,1
100,32
104,7
280,14
93,28
70,5
87
635,62
251,01
4,44
62,55
47
365
<b>1588,61</b>