

Утверждено  
 Руководитель СПДС "Аленушка"  
 Л.А. Сборнова

Меню на 13.10.2022 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	Ккал
	<b>Завтрак</b>										
168	Каша ячневая молочная	150	5,28	5,7	27,6	184,2	200	7,04	7,6	36,8	245,6
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	14	88,99	200	4,2	3,62	18,67	118,66
1	Батон с маслом	30/4	4,63	14,29	27,69	174,39	30/5	4,77	14,71	28,5	179,52
	<b>Итого:</b>		13,06	22,71	69,29	447,58		16,01	25,93	83,97	543,78
	<b>2-ой завтрак</b>										
338	Яблоко	120	0,96	6,6	5,16	80,52	150	1,2	8,25	6,45	100,65
	<b>Обед</b>										
67	Щи на к/б со смет	150	1,04	2,93	5,09	35	200	1,74	4,88	9,21	85
174/	Тефтели в том/см соус со свекол гар	80/70	7,48	7,9	8,59	255,16	90/90	8,98	9,49	10,31	306,2
241	Компот из с/ф	150	0,22	0,006	18,21	69,96	200	0,29	0,008	24,29	93,28
122	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	30	2,28	0,24	14,76	70,5
123	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	50	3,3	0,6	16,7	87
	<b>Итого:</b>		12,90	11,48	55,09	476,72		16,59	15,22	75,27	641,98
	<b>"Уплотненный" полдник</b>										
215	Омлет	150	13,52	18,77	3,36	234,38	200	18,02	25,02	4,48	312,5
152	Чай с сахаром	150	0,05	0,015	8,33	3,33	200	0,07	0,02	11,1	4,44
122	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	20	1,52	0,16	9,84	47
469	Булочка с посыпкой	80	5,09	3,4	50,4	253	90	5,72	3,8	56,7	284,6
	<b>Итого:</b>		19,42	22,265	67,01	514,21		25,33	29	82,12	648,54
	<b>Всего:</b>		<b>46,34</b>	<b>63,051</b>	<b>196,55</b>	<b>1519,03</b>		<b>59,13</b>	<b>78,398</b>	<b>247,81</b>	<b>1934,95</b>

Продукты не содержат ГМО