

Утверждено
 Руководитель СПДС "Аленушка"
 Л.А. Сборнова

Меню на 14.06.2022 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
	Завтрак										
85	Каша гречневая с маслом и сах	150	7,111	8,429	41,184	258,745	200	9,48	11,23	54,91	344,99
885	Кисель	150	1,02	0	21,77	91,44	200	1,36	0	29,02	121,52
1	Батон с маслом	30/4	4,63	14,29	27,69	174,39	30/5	4,77	14,71	28,5	179,52
	Итого:		12,761	22,719	90,644	524,575		15,61	25,94	112,43	646,03
	2-ой завтрак										
64	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	130	0,65	0,13	13,13	59,8
	Обед										
22	Салат из сол.огурца с зелен.горош	50	2,98	2,38	15,85	83,6	60	3,58	2,86	19,02	100,32
67	Щи со свежей капустой, со смет	150	1,04	2,93	5,09	35	200	1,74	4,88	9,21	85
304	Плов рисовый с тушеной говяд	150	9,4	9,37	26,02	222,6	200	12,53	12,49	34,69	296,8
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
	Итого:		14,82	12,946	72,52	444,16		20,14	18,218	99,65	632,58
	"Уплотненный" полдник										
212	Лапшевник творож со сгущ молоком	150/30	10,61	6,81	15,09	244	180/30	15,6	14,77	42,13	373
72	Чай с молоком	150	4,4	3,8	7,2	79,5	200	5,8	5	9,6	106
122	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	20	1,52	0,16	9,84	47
	Итого:		15,77	10,69	27,21	347		22,92	19,93	61,57	526
	Всего:		43,851	46,455	200,474	1361,735		59,32	64,218	286,78	1864,41

Продукты не содержат ГМО