

Утверждено
 Руководитель СПДС "Аленушка"
 Л.А. Сборнова

Меню на 14.07.2022 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										
168	Каша геркулесовая молочная	150	4,99	8,525	16,98	149	200	6,66	11	22,64	187
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
	Итого:		12,77	25,535	58,67	412,38		15,63	29,33	69,81	485,18
	2-ой завтрак										
338	Яблоко	120	0,96	6,6	5,16	80,52	150	1,2	8,25	6,45	100,65
	Обед										
90	Салат "Летний" с растит маслом	40	0,38	2,45	1,23	28,56	60	0,57	3,68	1,84	42,84
57	Борщ на к/б со сметаной	150	1,09	2,94	7,64	61,5	200	1,45	3,92	10,19	82
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:		15,25	15,406	76,3	499,22		20,42	20,938	102,47	672,42
	"Уплотненный" полдник										
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
469	Булочка ванильная	80	5,09	3,4	50,4	253	90	5,72	3,8	56,7	284,6
122	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	20	1,52	0,16	9,84	47
	Итого:		19,42	22,265	67,01	514,21		25,33	29	82,12	648,54
	Всего:		48,4	69,806	207,14	1506,33		62,58	87,518	260,85	1906,79

Продукты не содержат ГМО