

Утверждено
Руководитель СПДС "Аленушка"
Л.А. Сборнова

Меню на 14.11.2022 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											
9	Морковь тёртая с сахаром	40	0,39	0,033	5,843	23,77	50	0,487	0,041	7,304	29,71
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
	Итого:		13,45	22,743	75,133	471,35		16,497	25,971	91,274	573,49
2-ой завтрак											
401,00	Ряженка	150	0,78	0,67	1,13	14,58	180	0,94	0,97	1,36	17,49
Обед											
22	Салат из сол.огурца с луком	40	2,38	1,9	12,68	66,9	50	2,98	2,38	15,85	83,6
57	Борщ на к/б со сметаной	150	1,09	2,94	7,64	61,5	200	1,45	3,92	10,19	82
315	Гуляш из м/к с гречневым гарниром	60/110	10,63	10,4	31,26	261,75	70/130	12,17	11,78	34,07	291,37
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:		18,48	15,886	92,99	576,71		22,47	18,928	115,86	707,75
"Уплотненный" полдник											
48	Творожно-манн запек со сгущ.	120/30	14,61	10,05	14,29	205,8	150/30	17,54	12,06	17,15	247
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
	Итого:		15,42	10,145	27,54	232,63		19,13	12,24	38,09	298,44
	Всего:		48,13	49,444	196,793	1295,27		59,04	58,109	246,584	1 597,17

Продукты не содержат ГМО