

Утверждено
 Руководитель СПДС "Аленушка"
 Л.А. Сборнова

Меню на 20.09.2022 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 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:		13,06	22,71	69,29	447,58		16,01	25,93	83,97	543,78
	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
40	Суп сборно-овощной со смет	150	3	4,8	15,03	111,75	200	4	6,4	20,04	149
315	Гуляш из м/к с рисовым 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:		20,99	18,226	103,55	643,66		25,62	21,888	128,88	791,47
	"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:		49,47	51,081	200,38	1323,87		60,76	60,058	250,94	1633,69

Продукты не содержат ГМО