

Утверждено
 Руководитель СПДС "Аленушка"
 Л.А. Сборнова

Меню на 21.10.2022 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
	Завтрак									
168	Каша геркулесовая молочная	150	4,99	8,525	16,98	149	200	6,66	11	22,64
395	Кофе напиток с молоком	150	3,15	2,49	15,56	92,15	200	4,2	3,32	20,74
1	Батон с маслом	30/4	4,63	14,29	27,69	174,39	30/5	4,77	14,71	28,5
	Итого:		12,77	25,305	60,23	415,54		15,63	29,03	71,88
	Обед									
35	Суп лапша на к/б	150	1,61	1,7	10,2	62,8	200	2,68	2,83	17,14
276	Жаркое по-домашнему с курицей	150	12,38	11,23	13,02	180	200	16,51	14,97	17,37
241	Компот из с/ф	150	0,22	0,006	18,21	69,96	200	0,29	0,008	24,29
122	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	30	2,28	0,24	14,76
123	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	50	3,3	0,6	16,7
	Итого:		18,37	13,576	64,63	429,36		25,06	18,648	90,26
	"Уплотненный" полдник									
320/55	Суфле из печени с макаронами	80/100	18,29	12,54	6,46	261,23	90/110	20,41	12,25	20,97
152	Чай с сахаром	150	0,05	0,015	8,33	3,33	200	0,07	0,02	11,1
122	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	20	1,52	0,16	9,84
	Итого:		19,1	12,635	19,71	288,06		22	12,43	41,91
	Всего:		50,24	51,516	144,57	1132,96		62,69	60,108	204,05

Продукты не содержат ГМО

Ккал
187
122,87
179,52
489,39
104,7
280,14
93,28
70,5
87
635,62
291,57
4,44
47
343,01
1468,02