

Утверждено
 Руководитель СПДС "Аленушка"
 Л.А. Сборнова

Меню на 21.11.2022 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										
183	Плов сладкий с морковью	150	3,3	10,2	49,5	304,5	200	13,6	66	406	245,6
152	Чай с сахаром	150	0,05	0,015	8,33	3,33	200	0,07	0,02	11,1	4,44
1	Батон с маслом	30/4	4,63	14,29	27,69	174,39	30/5	4,77	14,71	28,5	179,52
161,00	Яйцо 1/2	20	2,55	2,30	0,14	31,50	20	2,55	2,30	0,14	31,50
	Итого:		7,98	24,505	85,52	482,22		18,44	80,73	445,6	429,56
	2-ой завтрак										
64	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	130	0,65	0,13	13,13	59,8
	Обед										
32	Рассольник на к/б	150	2,7	3,9	12,93	97,65	200	3,6	5,2	17,24	130,2
116	Мясная котлета с горох пюре	60/110	25,36	12,7	28,37	295,3	80/120	27,05	12,95	32,35	357,5
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:		32,44	17,246	82,71	579,51		36,52	18,998	105,34	738,48
	"Уплотненный" полдник										
57	Суп гречневый молочный	150	4,5	6,98	16,3	144,5	200	7	10,4	25	222,4
152	Чай с сахаром	150	0,05	0,015	8,33	3,33	200	0,07	0,02	11,1	4,44
362,00	Пирожок с картошкой	90,00	5,85	3,60	32,31	187,20	100,00	6,50	4,00	35,90	208,00
122	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	20	1,52	0,16	9,84	47
	Итого:		11,16	10,675	61,86	358,53		15,09	14,58	81,84	481,84
	Всего:		52,08	52,526	240,19	1466,26		70,7	114,438	645,91	1709,68

Продукты не содержат ГМО