

Утверждено  
 Руководитель СПДС "Аленушка"  
 Л.А. Сборнова

Меню на 23.09.2022 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
<b>Завтрак</b>										
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
161	Яйцо 1/2	20	2,55	2,3	0,14	31,5	20	2,55	2,3	0,14
	<b>Итого:</b>		15,32	27,605	60,37	447,04		18,18	31,33	72,02
<b>Обед</b>										
90	Салат Летний	40	0,38	2,45	1,23	28,56	60	0,57	3,68	1,84
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 курами	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
	<b>Итого:</b>		18,75	16,026	65,86	457,92		25,63	22,328	92,1
<b>"Уплотненный" полдник</b>										
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
	<b>Итого:</b>		19,1	12,635	19,71	288,06		22	12,43	41,91
	<b>Всего:</b>		<b>53,17</b>	<b>56,266</b>	<b>145,94</b>	<b>1193,02</b>		<b>65,81</b>	<b>66,088</b>	<b>206,03</b>

Продукты не содержат ГМО



<b>Ккал</b>
187
122,87
179,52
31,5
520,89
42,84
104,7
280,14
93,28
70,5
87
678,46
291,57
4,44
47
343,01
<b>1542,36</b>