

Утверждено
 Руководитель СПДС "Аленушка"
 Л.А. Сборнова

Меню на 24.10.2022 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	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
161	Яйцо 1/2	20	2,55	2,3	0,14	31,5	20	2,55	2,3	0,14	31,5
	Итого:		5,9	12,515	57,97	339,33		16,22	68,32	417,24	281,54
	2-ой завтрак										
64	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	130	0,65	0,13	13,13	59,8
	Обед										
79	Суп полевой на к/б	150	7,71	7,32	15,3	166,6	200	8,54	9	21,8	202
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:		37,45	20,666	85,08	648,46		41,46	22,798	109,9	810,28
	"Уплотненный" полдник										
57	Суп гречневый молочный	150	4,5	6,98	16,3	144,5	200	7	10,4	25	222,4
394	Чай с сахаром и молоком	150	2,22	1,95	11,92	74,16	200	2,96	2,6	15,9	98,88
362	Пирожок с картошкой	90	5,85	3,6	32,31	187,2	100	6,5	4	35,9	208
122	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	20	1,52	0,16	9,84	47
	Итого:		13,33	12,61	65,45	429,36		17,98	17,16	86,64	576,28
	Всего:		57,18	45,891	218,6	1463,15		76,31	108,408	626,91	1727,9

Продукты не содержат ГМО