

Утверждено
 Руководитель СПДС "Аленушка"
 Л.А. Сборнова _____

Меню на 07.03.2023 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
	2-ой завтрак										
401,00	Ряженка	150	0,78	0,67	1,13	14,58	180	0,94	0,97	1,36	17,49
	Обед										
22	Салат из сол.огурца с зел.горошком	40	2,38	1,9	12,68	66,9	50	2,98	2,38	15,85	83,6
57	Борщ на к/б со сметаной	150	1,09	2,94	7,64	61,5	200	1,45	3,92	10,19	82
315	Гуляш из м/к с гречневым 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:		18,48	15,886	92,99	576,71		22,47	18,928	115,86	707,75
	"Уплотненный" полдник										
168	Каша пшеничная молочная	150	5,28	5,7	27,6	184,2	200	7,04	7,6	36,8	245,6
87	Печенье	12	0,89	1,47	11,16	62,55	15	1,12	1,47	11,16	62,55
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:		1,7	1,565	24,41	89,38		2,71	1,65	32,1	113,99
	Всего:		34,02	40,831	187,82	1128,25		42,13	47,478	233,29	1 383,01

Продукты не содержат ГМО