

Утверждено
Руководитель СПДС "Аленушка"
Л.А. Сборнова

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										
91	Каша пшенная молочная	150	5,55	2,63	29,33	156	200	7,4	3,5	39,1	208
395	Кофе напиток с молоком	150	3,15	2,49	15,56	92,15	200	4,2	3,32	20,74	122,87
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:		13,33	19,41	72,58	422,54		16,37	21,53	88,34	510,39
	2-ой завтрак										
	Яблоко	120	0,42	0	11,89	49,2	150	0,52	0	14,8	61,5
	Обед										
22	Салат из сол.огурца с луком и раст масл	50	2,98	2,38	15,85	83,6	60	3,58	2,86	19,02	100,32
87	Суп рыбный	150	5,16	5,04	8,59	100,35	200	6,88	6,72	11,46	133,8
336	Тушеная капуста с м/г	150	2,99	5,57	14,24	118,5	200	3,98	7,42	18,98	158
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:		15,51	13,636	80,09	489,01		20,31	17,848	105,21	642,9
	"Уплотненный" полдник										
	Каша пшенная молочная	150	5,55	2,63	29,33	156	200	7,4	3,5	39,1	208
152	Чай с сахаром	150	0,05	0,015	8,33	3,33	200	0,07	0,02	11,1	4,44
87	Печенье	12	0,89	1,47	11,16	62,55	15	1,12	1,47	11,16	62,55
122	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	20	1,52	0,16	9,84	47
	Итого:		7,25	4,195	53,74	245,38		10,11	5,15	71,2	321,99
	Всего:		36,09	37,241	206,41	1156,93		46,79	44,528	264,75	1 475,28

Продукты не содержат ГМО