

Утверждено
Руководитель СПДС "Аленушка"
Л.А. Сборнова

Меню на 12.07.2023г.
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
395	Кофе напиток с молоком	150	3,15	2,49	15,56	92,15	200	4,2	3,32	20,74	122,87
1,00	Батон с маслом	30/4	4,63	14,29	27,69	174,39	30/5	4,77	14,71	28,50	179,52
	Итого:		13,06	22,48	70,85	450,74		16,01	25,63	86,04	547,99
	2-ой завтрак										
338	Яблоко	120	0,42	0	11,89	49,2	150	0,52	0	14,8	61,5
	Обед										
90	Салат из свеж.огурца и лука	40	0,38	2,45	1,23	28,56	60	0,57	3,68	1,84	42,84
34	Свекольник на к/б со смет	150	1,31	2,64	7,25	169,47	200	1,74	3,52	9,67	192,62
56	Гуляш из мяса кур	60	10,05	8,55	2,72	129,93	70	11,72	9,97	3,17	151,58
321	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,62	92	130	2,65	4,16	17,7	119,6
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:		18,16	17,486	66,23	606,52		22,55	22,178	88,13	757,42
	"Уплотненный" полдник										
212	Творожно-манный пудинг со сгущ мол	120/30	53,59	6,4	24,8	228,8	150/30	67	8	31	286
152,00	Чай с сахаром	150,00	0,15	0,07	7,00	28,50	200,00	0,20	0,10	9,30	38,00
122	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	20	1,52	0,16	9,84	47
	Итого:		54,5	6,55	36,72	280,8		68,72	8,26	50,14	371
	Всего:		86,14	46,516	185,69	1387,26		107,8	56,068	239,11	1737,91

Продукты не содержат ГМО