

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

Меню на 13.03.2023 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										
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
1	Батон с маслом	30/4	4,63	14,29	27,69	174,39	30/5	4,77	14,71	28,5	179,52
161,00	Яйцо 1/2	20	2,55	2,30	0,14	31,50	20	2,55	2,30	0,14	31,50
	Итого:		10,53	26,805	85,66	513,72		20,99	83,03	445,74	461,06
	2-ой завтрак										
64	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	130	0,65	0,13	13,13	59,8
	Обед										
35	Салат луковый	10	0,13	0,61	0,78	9,21	10	0,13	0,61	0,78	9,21
79,00	Суп полевой на м/б	150	7,71	7,32	15,30	166,60	200	8,54	9,00	21,80	202,00
116	Мясная котлета из м/г 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:		37,58	21,276	85,86	657,67		41,59	23,408	110,68	819,49
	"Уплотненный" полдник										
57	Суп гречневый молочный	150	4,5	6,98	16,3	144,5	200	7	10,4	25	222,4
152	Чай с сахаром	150	0,05	0,015	8,33	3,33	200	0,07	0,02	11,1	4,44
469	Булочка Розовая	60	4,126	5,91	33,06	193,669	80	5,501	7,88	44,08	258,2
122	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	20	1,52	0,16	9,84	47
	Итого:		9,436	12,985	62,61	364,999		14,091	18,46	90,02	532,04
	Всего:		58,046	61,166	244,23	1582,389		77,321	125,028	659,57	1872,39

Продукты не содержат ГМО