

Утверждено
Руководитель СПДС "Аленушка"
Л.А. Сборнова

Меню на 14.02.2023 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 рисовая молочная с мас и сах	150	4,16	6,77	24,38	177,16	200	5,5	9,03	32,5	236,21
397	Кофе напиток с молоком	150	3,15	2,72	14	88,99	200	4,2	3,62	18,67	118,66
9	Морковь тёртая с сахаром	40	0,39	0,033	5,843	23,77	50	0,487	0,041	7,304	29,71
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:		12,33	23,813	71,913	464,31		14,957	27,401	86,974	564,1
	2-ой завтрак										
401,00	Йогурт	150	0,78	0,67	1,13	14,58	180	0,94	0,97	1,36	17,49
	Обед										
35	Салат луковый с зелен.горошком	30	0,39	1,83	2,34	27,6	40	0,52	2,44	3,12	36,8
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
9	Овощное рагу с курами	150	7,23	10,12	10,15	158	200	9,64	13,49	13,53	210,74
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:		13,31	15,236	61,15	541,63		17,77	20,298	82,07	690,94
	"Уплотненный" полдник										
174/51	Тефтели рыбные с кабачковой икрой	80/60	11,14	4,58	14,48	135,63	90/60	13,79	5,19	17,23	170,88
335	Макароны отварные	70	2,57	2,1	12,33	11,8	90	3,3	2,7	15,85	15,17
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:		15,41	8,245	51,22	236,81		19,8	9,54	65,18	300,04
	Всего:		41,05	47,294	184,283	1242,75		52,527	57,239	234,224	1 572,57

Продукты не содержат ГМО