

Утверждено  
Руководитель СПДС "Аленушка"  
Л.А. Сборнова

Меню на 14.03.2023 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
	<b>Завтрак</b>										
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
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
	<b>Итого:</b>		11,94	23,78	66,07	440,54		14,47	27,36	79,67	534,39
	<b>2-ой завтрак</b>										
401,00	Йогурт	150	0,78	0,67	1,13	14,58	180	0,94	0,97	1,36	17,49
	<b>Обед</b>										
100	Соленый огурец	50	0,63	5,04	3,88	63,4	60	0,76	6,2	4,02	68
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
	<b>Итого:</b>		13,55	18,446	62,69	577,43		18,01	24,058	82,97	722,14
	<b>"Уплотненный" полдник</b>										
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
	<b>Итого:</b>		15,41	8,245	51,22	236,81		19,8	9,54	65,18	300,04
	<b>Всего:</b>		<b>40,9</b>	<b>50,471</b>	<b>179,98</b>	<b>1254,78</b>		<b>52,28</b>	<b>60,958</b>	<b>227,82</b>	<b>1 574,06</b>

Продукты не содержат ГМО