

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

Меню на 14.09.2023 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 ячневая молочная	150	5,28	5,7	27,6	184,2	200	7,04	7,6	36,8	245,6
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	14	88,99	200	4,2	3,62	18,67	118,66
10	Морковь с сахаром	40	0,385	0,032	5,61	22,89	50	0,481	0,04	7,01	28,61
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:		13,445	22,742	74,9	470,47		16,491	25,97	90,98	572,39
	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
67	Щи на к/б со смет	150	1,04	2,93	5,09	35	200	1,74	4,88	9,21	85
30	Плов рисовый с м/к	150	9,4	9,37	26,02	222,6	200	12,53	12,49	34,69	296,8
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:		14,82	12,946	72,52	444,16		20,14	18,218	99,65	632,58
	"Уплотненный" полдник										
215	Омлет	85	7,3	11,1	1,57	136	105	9,04	13,7	2,26	168
152	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
49	Булочка Домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	80	5,82	10,01	43,13	286
	Итого:		11,85	17,51	40,45	367		16,58	23,97	64,53	539
	Всего:		40,615	53,298	197,97	1327,63		53,861	68,288	268,29	1 803,77

Продукты не содержат ГМО