

Утверждено
Руководитель СПДС "Аленушка"
Л.А. Сборнова

Меню на 16.03.2023 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											
168	Каша геркулесовая молочная	150	4,99	8,525	16,98	149	200	6,66	11	22,64	187
395	Кофе напиток с молоком	150	3,15	2,49	15,56	92,15	200	4,2	3,32	20,74	122,87
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:			12,77	25,305	60,23	415,54		15,63	29,03	71,88	489,39
2-ой завтрак											
64	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	130	0,65	0,13	13,13	59,8
Обед											
22	Салат из сол.огурца с зел.горошком	40	2,38	1,9	12,68	66,9	50	2,98	2,38	15,85	83,6
57	Борщ на к/б со сметаной	150	1,09	2,94	7,64	61,5	200	1,45	3,92	10,19	82
315/205	Гуляш из м/к с рисом	70/110	10,95	11,68	22,88	224,47	80/120	12,17	12,98	25,43	249,41
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:			18,8	17,166	84,61	539,43		22,47	20,128	107,22	665,79
"Уплотненный" полдник											
215	Омлет	150	13,52	18,77	3,36	234,38	200	18,02	25,02	4,48	312,5
362,00	Пирожок с картошкой	90,00	5,85	3,60	32,31	187,20	100,00	6,50	4,00	35,90	208,00
152	Чай с сахаром	150	0,05	0,015	8,33	3,33	200	0,07	0,02	11,1	4,44
122	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого:			20,18	22,465	48,92	448,41		26,11	29,2	61,32	571,94
Всего:			51,75	64,936	193,76	1403,38		64,21	78,358	240,42	1727,12

Продукты не содержат ГМО