

Утверждено
Руководитель СПДС "Аленушка"
Л.А. Сборнова

Меню на 17.01.2023 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
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:		11,94	23,78	66,07	440,54		14,47	27,36	79,67	534,39
	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 луком и раст ма	50	2,98	2,38	15,85	83,6	60	3,58	2,86	19,02	100,32
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:		15,9	15,786	74,66	597,63		20,83	20,718	97,97	754,46
	"Уплотненный" полдник										
90	Тефтели рыбные	80	15,8	4,32	11,48	148	90	17,7	4,86	12,91	166,5
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
122	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	20	1,52	0,16	9,84	47
	Итого:		19,18	6,515	37,06	186,63		22,59	7,74	49,7	233,11
	Всего:		47,02	46,081	177,79	1224,8		57,89	55,818	227,34	1 581,76

Продукты не содержат ГМО