

Утверждено
Руководитель СПДС "Аленушка"
Л.А. Сборнова

Меню на 18.01.2023 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											
93	Каша Дружба молочная с мас и сах	150	4,14	4,71	20	134,17	200	5,52	6,29	26,7	178,9
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	14	88,99	200	4,2	3,62	18,67	118,66
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:			11,92	21,72	61,69	397,55		14,49	24,62	73,87	477,08
2-ой завтрак											
104,00	Йогурт	150	0,78	0,67	1,13	14,58	180	0,94	0,81	1,36	17,49
Обед											
21	Салат из свеклы с солен.огурцами	40	0,51	4,03	3,11	50,72	60	0,76	6,05	4,66	76,08
67	Щи на к/б со смет	150	1,04	2,93	5,09	35	200	1,74	4,88	9,21	85
320	Суфле из к/м	60	5,92	6,24	1,1	153	70	8,5	10,52	2,2	196,7
321	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,62	92	130	2,65	4,16	17,7	119,6
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:			13,89	17,046	64,33	517,28		19,52	26,458	89,52	728,16
"Уплотненный" полдник											
174/51	Тефтели рыбные с кабачковой икрой	80/70	11,14	4,58	14,48	135,63	90/100	13,79	5,19	17,23	170,88
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
87,00	Печенье	12,00	0,89	1,47	11,16	62,55	15,00	1,12	1,47	11,16	62,55
Итого:			12,84	6,15	38,89	225,01		16,50	6,84	49,33	284,87
Всего:			39,43	45,58	166,04	1103,7		51,45	58,73	214,08	1 507,60

Продукты не содержат ГМО