

Утверждено
Руководитель СПДС "Аленушка"
Л.А. Сборнова

Меню на 19.01.2022 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										
	Яблоко	120	0,42	0	11,89	49,2	150	0,52	0	14,8	61,5
	Обед										
22	Салат из сол.огурца с луком и раст м	50	2,98	2,38	15,85	83,6	60	3,58	2,86	19,02	100,32
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 макаронами	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:		19,4	17,646	87,78	556,13		23,07	20,608	110,39	682,51
	"Уплотненный" полдник										
168	Каша манная молочная с масл и сах	150	3,96	22,94	22,94	141	200	4,52	4,07	30,57	177
469	Булочка Розовая	80	5,57	11,4	44,16	289	90	12,83	49,68	85,05	325,17
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:		10,34	34,435	80,35	456,83		18,94	53,93	136,56	553,61
	Всего:		42,51	77,386	228,36	1428,5		57,64	103,568	318,83	1725,51

Продукты не содержат ГМО