

Утверждено
Руководитель СПДС "Аленушка"
Л.А. Сборнова

Меню на 20.03.2023 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										
85	Каша гречневая с молоком и сах	150	7,111	8,429	41,184	258,745	200	9,48	11,23	54,91	344,99
885	Кисель	150	1,02	0	21,77	91,44	200	1,36	0	29,02	121,52
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:		12,761	22,719	90,644	524,575		15,61	25,94	112,43	646,03
	2-ой завтрак										
64	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	130	0,65	0,13	13,13	59,8
	Обед										
100	Соленый огурец	50	0,63	5,04	3,88	63,4	60	0,76	6,2	4,02	68
40	Суп сборно-овощной со смет	150	3	4,8	15,03	111,75	200	4	6,4	20,04	149
32/63	Мясная котлета с макаронами	70/100	14,10	10,71	27,81	263,37	80/120	17,42	13,37	38,08	341,00
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:		21,48	16,156	84,25	561,68		27,29	20,618	113,87	740,78
	"Уплотненный" полдник										
235	Картофель туш в молоке	150	3,26	9,14	22,64	189,14	200	4,34	12,18	30,18	252,18
138	Чай с сахаром и молоком	150	2,34	2,43	13,27	81,96	200	3,12	3,24	17,7	109,28
49	Булочка с джемом	90	5,4	4,86	56,7	294,9	100	6	5,4	63	329,7
122	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	20	1,52	0,16	9,84	47
	Итого:		11,76	16,51	97,53	589,5		14,98	20,98	120,72	738,16
	Всего:		46,001	55,385	272,424	1675,755		57,88	67,538	347,02	2124,97

Продукты не содержат ГМО