

Утверждено  
Руководитель СПДС "Аленушка"  
Л.А. Сборнова

Меню на 20.06.2023 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
<b>Завтрак</b>											
91	Каша пшеничная молочная	150	5,55	2,63	29,33	156	200	7,4	3,5	39,1	208
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
	<b>Итого:</b>		<b>13,33</b>	<b>19,64</b>	<b>71,02</b>	<b>419,38</b>		<b>16,37</b>	<b>21,83</b>	<b>86,27</b>	<b>506,18</b>
<b>2-ой завтрак</b>											
64,00	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	130	0,65	0,13	13,13	59,80
<b>Обед</b>											
35	Салат луковый	10	0,13	0,61	0,78	9,21	10	0,13	0,61	0,78	9,21
34	Свекольник на к/б со смет	150	1,31	2,64	7,25	69,47	200	1,74	3,52	9,67	92,62
380,00	Капуста тушеная	110,00	2,20	3,74	8,36	75,90	130,00	2,60	4,42	9,88	89,70
372,00	Биточки куриные	60,00	12,00	10,80	6,42	170,57	70,00	14,00	12,60	7,50	199,00
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
	<b>Итого:</b>		<b>20,02</b>	<b>18,436</b>	<b>64,22</b>	<b>511,71</b>		<b>24,34</b>	<b>21,998</b>	<b>83,58</b>	<b>641,31</b>
<b>"Уплотненный" полдник</b>											
174/51	Тефтели рыбные с овощн.салатом	120/30	11,14	4,58	14,48	188,63	150/30	13,79	5,19	17,23	205,98
152,00	Чай с сахаром	150,00	0,15	0,07	7,00	28,50	200,00	0,20	0,10	9,30	38,00
87	Печенье	12	0,89	1,47	11,16	62,55	15	1,12	1,47	11,16	62,55
122	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	20	1,52	0,16	9,84	47
	<b>Итого:</b>		<b>12,94</b>	<b>6,2</b>	<b>37,56</b>	<b>303,18</b>		<b>16,63</b>	<b>6,92</b>	<b>47,53</b>	<b>353,53</b>
	<b>Всего:</b>		<b>46,79</b>	<b>44,38</b>	<b>182,90</b>	<b>1163,01</b>		<b>57,99</b>	<b>50,88</b>	<b>230,51</b>	<b>1 560,82</b>

Продукты не содержат ГМО