

Утверждено
Руководитель СПДС "Аленушка"
Л.А. Сборнова _____

Меню на 26.01.2022 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											
9	Морковь тёртая с сахаром	40	0,39	0,033	5,843	23,77	50	0,487	0,041	7,304	29,71
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											
338	Яблоко	120	0,42	0	11,89	49,2	150	0,52	0	14,8	61,5
Обед											
22	Салат из сол.огурца и зелен.горош.	50	2,98	2,38	15,85	83,6	60	3,58	2,86	19,02	100,32
57	Борщ на г/б со сметаной	150	1,09	2,94	7,64	61,5	200	1,45	3,92	10,19	82
30	Плов рисовый с м/г	150	9,4	9,37	26,02	222,6	200	12,53	12,49	34,69	296,8
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:		17,85	15,336	90,92	554,26		23,43	20,118	119,65	729,9
"Уплотненный" полдник											
215	Омлет	150	13,52	18,77	3,36	234,38	200	18,02	25,02	4,48	312,5
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
49	Булочка Домашняя	90	5,09	3,4	50,4	253	100	5,72	3,8	56,7	284,6
	Итого:		19,42	22,265	67,01	514,21		25,33	29	82,12	648,54
	Всего:		49,61	59,321	231,51	1515,22		63,77	73,738	290,44	1917,02

Продукты не содержат ГМО