

Утверждено
Руководитель СПДС "Аленушка"
Л.А. Сборнова

Меню на 28.03.2023 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											
91	Каша пшенная 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
Итого:			13,33	19,64	71,02	419,38		16,37	21,83	86,27	506,18
2-ой завтрак											
401,00	Йогурт	150	0,78	0,67	1,13	14,58	180	0,94	0,97	1,36	17,49
Обед											
22	Салат из сол.огурца с луком и зел.горош.	50	2,98	2,38	15,85	83,6	60	3,58	2,86	19,02	100,32
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
328/132	Капуста тушеная с курин.биточками	150,00	3,98	7,42	18,98	158,00	200,00	5,30	9,89	25,30	210,70
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:			12,65	13,086	83,49	497,63		16,49	17,118	109,74	654,42
"Уплотненный" полдник											
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	Чай с сахаром	150	0,05	0,015	8,33	3,33	200	0,07	0,02	11,1	4,44
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
Итого:			12,84	6,145	38,89	278,01		16,5	6,84	49,33	319,97
Всего:			39,60	39,54	194,53	1163,01		50,30	46,76	246,70	1 498,06

Продукты не содержат ГМО