

Утверждено
Руководитель СПДС "Аленушка"
Л.А. Сборнова

Меню на 29.12.2023 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
	Завтрак									
91	Каша пшенная молочная	150	5,55	2,63	29,33	156	200	7,4	3,5	39,1
395	Кофе напиток с молоком	150	3,15	2,49	15,56	92,15	200	4,2	3,32	20,74
1	Батон с маслом	30/4	4,63	14,29	27,69	174,39	30/5	4,77	14,71	28,5
	Итого:		13,33	19,41	72,58	422,54		16,37	21,53	88,34
	2-ой завтрак									
64	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	130	0,65	0,13	13,13
	Обед									
100	Соленый огурец	50	0,63	5,04	3,88	63,4	60	0,76	6,2	4,02
35	Суп лапша на к/б	150	1,61	1,7	10,2	62,8	200	2,68	2,83	17,14
276	Жаркое по-домашнему с м/к	150	12,38	11,23	13,02	180	200	16,51	14,97	17,37
241	Компот из с/ф	150	0,22	0,006	18,21	69,96	200	0,29	0,008	24,29
122	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	30	2,28	0,24	14,76
123	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	50	3,3	0,6	16,7
	Итого:		18,37	13,576	64,63	429,36		25,06	18,648	90,26
	"Уплотненный" полдник									
168	Каша манная молочная с масл и сахаром	150	3,96	22,94	22,94	141	200	4,52	4,07	30,57
132	Печенье	18	2,64	0,48	13,36	69,6	20	3,3	0,6	16,7
152	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	7,00	28,50	200	0,20	0,10	9,30
122	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	20	1,52	0,16	9,84
	Итого:		7,51	23,57	48,22	262,6		9,54	4,93	66,41
	Всего:		39,71	56,656	195,53	1160,5		51,62	45,238	258,14

Продукты не содержат ГМО

Ккал
208
122,87
179,52
510,39
59,8
68
104,7
280,14
93,28
70,5
87
703,62
177
87
38,00
47
349
1622,81