

Утверждено
Руководитель СПДС "Аленушка"
Л.А. Сборнова

Меню на 31.01.2022 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											
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											
90	Салат из свежей капусты	40	0,56	2,43	3,6	34,96	60	0,84	3,64	5,41	52,44
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
304	Плов рисовый с курами	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:		15,65	15,086	78,28	513,59		20,98	20,498	105,52	692,64
"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
122	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	20	1,52	0,16	9,84	47
	Итого:		11,95	4,675	27,73	215,46		15,38	5,37	38,17	257,42
	Всего:		41,71	40,07	178,16	1163,01		53,67	48,67	231,32	1 473,73

Продукты не содержат ГМО