

Утверждено
 Руководитель СПДС "Аленушка"
 О.С. Погосян _____

Меню на 09.01.2025 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											
93	Каша Ассорти молочная с мас и сах	150	6,2	5,1	24,8	202	200	7,4	6,1	27,6	229,8
395	Кофе напиток с молоком	150	4,3	4,6	11	102,3	200	5,3	5,7	12,7	122,7
1	Батон с маслом	30/4	5,9	7,1	20,5	164,3	30/5	7,7	10,1	20,5	199,1
	Итого:		16,4	16,8	56,3	468,6		20,4	21,9	60,8	551,6
2-ой завтрак											
64	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	130	0,50	0,10	10,10	106,00
Обед											
35	Салат из квашеной капусты и лука	40	1	1	4,4	39,1	40	1,3	2,1	5,5	73,1
79	Щи из свеж. капусты со сметаной	150	9,5	8,3	14,1	173	200	11,3	10	16,6	210,5
298	Плов рисовый с туш.гов.	150	9,6	10,7	24,7	228,1	200	11,2	12,3	32,9	301
241	Компот из с/ф	150	0,1	0	11,5	46,6	200	0,2	0	16,1	65,1
122	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	49	30	2,1	0,4	15,2	73,5
123	Хлеб ржаной	40	2	0,4	15,2	69,7	50	3,6	0,6	21,6	105,5
	Итого:		23,6	20,6	80,1	605,5		29,7	25,4	107,9	828,7
"Уплотненный" полдник											
93	Омлет	90	8,2	9,7	3,6	136,1	100	9,2	11,7	5	154,1
132	Вафли	30	4,5	4,7	10,3	100,9	30	5,5	5,7	11,7	107,6
122	Хлеб пшеничный	10	0,1	0	4	16,8	20	0,1	0	4	16,9
49	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	7	28,5	200	1,4	0,2	10,2	49
	Итого:		12,95	14,47	24,9	282,3		16,2	17,6	30,9	327,6
	Всего:		53,45	51,97	171,4	1402,4		66,8	65	209,7	1 813,90

Продукты не содержат ГМО