

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

Меню на 12.12.2024 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	169	200	7,4	6,1	27,6	194,8
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, сыром	30/4\11	6,63	18,29	37,69	254,39	30/5\15	7,77	19,71	39,5	274,5
	Итого:		17,13	27,99	73,49	525,69		20,47	31,51	79,8	592
	2-ой завтрак										
64	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	130	0,50	0,10	10,10	46,00
	Обед										
35	Салат из отварной свеклы с зел гор. и р	40	1	1	4,4	29,1	40	1,3	2,1	5,5	43,1
79	Щи из свеж. капусты со сметаной	150	9,5	8,3	14,1	173	200	11,3	10	16,6	199,5
298	Плов рисовый	150	9,6	10,7	24,7	228,1	200	11,2	12,3	32,9	281
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	595,5		29,7	25,4	107,9	767,7
	"Уплотненный" полдник										
93	Омлет	90	8,2	9,7	3,6	136,1	100	9,2	11,7	5	154,1
152	Булочка с творогом	80	14,4	11	44,3	279,1	100	19,1	15,2	54,6	337,3
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:		22,85	20,77	58,9	460,5		29,8	27,1	73,8	557,3
	Всего:		64,08	69,46	222,59	1627,69		80,47	84,11	271,6	1 963,00

Продукты не содержат ГМО