

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

Меню на 13.12.2024 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											
252	Макароны с маслом и сахаром	120	2,5	2,1	0,2	31	130	2,5	2,1	0,2	31
395	Кофе напиток с молоком	150	6	3	37,3	202,3	200	7	3,9	43	237,7
25	Яйцо вареное	40	4,5	4,7	10,3	100,9	40	5,5	5,7	11,7	215,2
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:			18,9	16,9	68,3	498,5		22,7	21,8	75,4	575,4
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 луковый	10	0,4	1,1	3,5	25,3	10	0,6	2,1	4,3	38,4
79	Суп полевой со сметаной	150	4,9	6,9	22,6	175,4	200	6,1	8,3	27,1	211,8
298	Капуста тушеная с м\г	60/110	9,3	10,2	9,9	199,9	70/130	11,3	12,9	12,3	211,9
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:			18,1	18,8	72,9	565,9		23,9	24,3	96,6	706,2
"Уплотненный" полдник											
172/347	Котлета из рыбы с картоф.пюре	80/80	20,6	8,7	20,1	247,6	90/100	24,8	9,2	22,3	278,3
51	Икра кабачковая	30	0,3	2,1	2,1	29,1	30	0,3	2,1	2,1	29,1
122	Хлеб пшеничный	10	0,1	0	4	16,8	20	0,1	0	4	16,9
49	Чай сладкий с лимоном	150	0,7	0,1	5,1	24,5	200	1,4	0,2	10,2	49
Итого:			21,7	10,9	31,3	318		26,6	11,5	38,6	373,3
Всего:			59,2	46,7	182,6	1428,4		73,7	57,7	220,7	1 803,00

Продукты не содержат ГМО