

Утверждено
Руководитель СПДС "Аленушка"
О.С. Погосян

Меню на 16.12.2024 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										
168	Каша Дружба молочная	150	3,96	22,94	22,94	141	200	7,7	9,5	20,7	198,7
397	Кофе напиток с молоком	150	3,15	2,72	14	88,99	200	5,3	5,7	12,7	122,7
1	Батон с маслом	30/4	4,63	14,29	27,69	174,39	30\5	2,4	6,5	15,6	131,3
	Итого:		11,74	39,95	64,63	404,38		15,4	21,7	49	452,7
	2-ой завтрак										
64	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	100	0,5	0,1	10,1	46
	Обед										
7	Салат из кваш.капусты с растит.масл	40	0,7	2	1,6	27,3	60	1	2	2,2	30,9
67	Суп полевой на к\б	150	4,9	7	21,7	170,7	200	6,1	8,8	26,5	211,3
242	Котлета с гречневым гарниром	100	1,8	7,3	12	136,7	120	2,2	8,5	15	165,3
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:		11,78	16,946	76,71	521,26		15,17	20,148	99,45	658,28
	"Уплотненный" полдник										
171	Картофель тушеный с овощами	150	3,5	5,1	26,5	167,7	200	4	6,3	30,1	194,8
132	Булочка ванильная	80	5,09	3,4	50,4	253	90	5,72	3,8	56,7	284,6
469	Чай сладкий	150	0,1	0	4	16,8	90	0,1	0	4	16,9
122	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	5,1	24,5	20	1,4	0,2	10,2	49
	Итого:		9,39	8,6	86	462		11,22	10,3	101	545,3
	Всего:		33,41	65,596	237,44	1433,64		42,29	52,248	249,45	1702,28

Продукты не содержат ГМО