

Утверждено
 Руководитель СПДС "Аленушка"
 Л.А. Сборнова

Меню на 19.01.2024 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											
57	Суп гречневый молочный	150	4,5	6,98	16,3	144,5	200	7	10,4	25	222,4
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:			12,28	23,99	57,99	407,88		15,97	28,73	72,17	520,58
2-ой завтрак											
338	Яблоко	120	0,42	0	11,89	49,2	150	0,52	0	14,8	61,5
Обед											
22	Салат из сол.огурца с луком	50	2,98	2,38	15,85	83,6	60	3,58	2,86	19,02	100,32
57	Борщ на к/б со сметаной	150	1,09	2,94	7,64	61,5	200	1,45	3,92	10,19	82
26/85	Гуляш из мяса кур с макаронами	70/110	10,05	8,55	2,72	129,93	80/120	11,72	9,97	3,17	151,58
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:			18,5	14,516	67,62	461,59		22,62	17,598	88,13	584,68
"Уплотненный" полдник											
161	Яйцо 1/2	20	2,5	2,3	0,14	31,5	20	2,5	2,3	0,14	31,5
91	Каша пшенная молочная	150	5,55	2,63	29,33	156	200	7,4	3,5	39,1	208
132	Печенье	18	2,64	0,48	13,36	69,6	20	3,3	0,6	16,7	87
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:			0,81	0,095	13,25	26,83		1,59	0,18	20,94	51,44
Всего:			32,01	38,601	150,75	945,5		40,7	46,508	196,04	1352,74

Продукты не содержат ГМО