

Утверждено  
Руководитель СПДС "Аленушка"  
О.С. Погосян

Меню на 20.11.2024 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
	<b>Завтрак</b>										
68	Морковь тертая с сахаром	30	0,4	1	3,1	22,6	40	0,7	2,1	4,7	40
168	Каша рисовая молочная с масл. и сах.	150	1,7	4	32,1	171,9	200	2	5,1	37,8	206,1
885	Кисель	150	0	0	22	91	200	0	0	25,6	106
2	Батон с маслом	30/4	2,4	5,7	15,6	123,9	30/5	2,4	6,5	15,6	131,3
	<b>Итого:</b>		<b>4,5</b>	<b>10,7</b>	<b>72,8</b>	<b>409,4</b>		<b>4,4</b>	<b>11,6</b>	<b>79</b>	<b>443,4</b>
	<b>2-ой завтрак</b>										
64	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	100	0,5	0,1	10,1	46
	<b>Обед</b>										
22	Салат с сол.огурцом и луком	30	0,4	2	2,1	29,3	40	0,5	2	2,8	33,9
57	Борщ на к/б со сметаной	150	5,3	7	22,4	178	200	6,8	8,9	27,2	219,9
310	Суфле из м\к	60	11,7	12,6	2,7	122,2	70	14,1	15,2	3,2	153,1
321	Макароны отварные с соусом	110	3,9	2,4	17,4	104,8	120	5,2	3,5	23,2	142,2
394	Компот из с/ф	150	0,1	0	11,5	46,6	180	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
	<b>Итого:</b>		<b>24,8</b>	<b>24,6</b>	<b>81,5</b>	<b>599,6</b>		<b>32,5</b>	<b>30,6</b>	<b>109,3</b>	<b>793,2</b>
	<b>"Уплотненный" полдник</b>										
224	Творожно-манный пудинг с джемом	130\20	19,4	12,7	23,3	284,2	150\25	23,5	15,5	23,1	324,8
87	Печенье	15	4,5	4,7	10,3	100,9	20	5,5	5,7	11,7	107,6
248	Какао с молоком	150	1,2	3,8	7,9	59,8	200	1,1	2	11,8	69,7
122	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	5,1	24,5	20	1,4	0,2	10,2	49
	<b>Итого:</b>		<b>25,8</b>	<b>21,3</b>	<b>46,6</b>	<b>469,4</b>		<b>31,5</b>	<b>23,4</b>	<b>56,8</b>	<b>551,1</b>
	<b>Всего:</b>		<b>55,6</b>	<b>56,7</b>	<b>211</b>	<b>1438</b>		<b>68,9</b>	<b>65,7</b>	<b>255,2</b>	<b>1899,9</b>

Продукты не содержат ГМО