

Утверждено
 Руководитель СПДС "Аленушка"
 Л.А. Сборнова _____

Меню на 21.03.2024 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 Дружба молочная с мас и сах	150	4,14	4,71	20	134,17	200	5,52	6,29	26,7	178,9
395	Кофе напиток с молоком	150	3,15	2,49	15,56	92,15	200	4,2	3,32	20,74	122,87
1	Батон с маслом	30/4	6,63	18,29	37,69	254,39	30/5	7,77	19,71	39,5	274,5
	Итого:		13,92	25,49	73,25	480,71		17,49	29,32	86,94	576,27
	2-ой завтрак										
64	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	130	0,65	0,13	13,13	59,80
	Обед										
21	Салат из сол огурца и лука с зел горош	10	0,13	0,61	0,78	9,21	10	0,13	0,61	0,78	9,21
57	Борщ на к/б со сметаной	150	1,09	2,94	7,64	61,5	200	1,45	3,92	10,19	82
30	Плов рисовый с м/к	150	9,4	9,37	26,02	222,6	200	12,53	12,49	34,69	296,8
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:		15	13,566	75,85	479,87		19,98	17,868	101,41	638,79
	"Уплотненный" полдник										
215	Омлет	85	7,52	13,46	1,57	157	105	9,28	18,03	1,86	193
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
49	Булочка Домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	80	5,82	10,01	43,13	286
	Итого:		11,97	19,815	41,78	362,83		16,69	28,22	65,93	530,44
	Всего:		41,39	58,971	200,98	1369,41		54,81	75,538	267,41	1 805,30

Продукты не содержат ГМО