

Утверждено
Руководитель СПДС "Аленушка"
О.С. Погосян

Меню на 22.11.2024 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
Завтрак											
168	Каша геркулесовая молочная	150	6,4	8,3	20,3	182,1	200	7,5	10,2	22,7	235,9
49	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	7	28,5	200	1,4	0,2	10,2	49
1	Батон с маслом	30/4	2,4	5,7	15,6	123,9	30/5	2,4	6,5	15,6	131,3
	Итого:		8,95	14,07	42,9	334,5		11,3	16,9	48,5	416,2
2-ой завтрак											
338	Яблоко	150	0,4	0,3	17,1	78	180	0,5	0,3	20,5	93,6
Обед											
7	Салат из отварной свеклы с сол.огур	40	0,1	1	8,2	62,6	50	0,2	2	10,3	90,7
40	Суп сборно-овощной со смет	150	4,1	5,4	13,8	121	200	5,4	7,9	17,6	175,9
637	Котлета мясная с картофельным пюре	150	16,5	17	26,4	325	200	18,9	19,1	28,8	363,9
241	Компот из с/ф	150	0,1	0	11,5	46,6	200	0,2	0	16,1	65,8
122	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	49	30	2,1	0,4	15,2	73,7
123	Хлеб ржаной	40	2	0,4	15,2	69,7	50	3,6	0,6	21,6	105,5
	Итого:		24,2	24	85,3	673,9		30,4	30	109,6	875,5
"Уплотненный" полдник											
172/51	Суфле рыбное с рисовым гарниром	80/80	25,9	6,3	25,9	263,3	90/100	31,2	7,8	27,7	334,9
51	Икра кабачковая	30	0,3	0,9	1,8	16,9	30	0,3	0,9	1,8	16,9
152	Чай сладкий с лимоном	150	0,1	0	4	16,8	200	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:		27	7,3	36,8	321,5		33	8,9	43,7	417,7
	Всего:		60,15	45,37	165	1407,9		74,7	56,10	222,30	1 803,00

Продукты не содержат ГМО