

Утверждено  
Руководитель СПДС "Аленушка"  
О.С. Погосян \_\_\_\_\_

Меню на 29.11.2024 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>											
252	Макароны с маслом и сахаром	120	2,5	2,1	0,2	31	130	2,5	2,1	0,2	31
395	Кофе напиток с молоком	150	6	3	37,3	202,3	200	7	3,9	43	237,7
25	Яйцо вареное	40	4,5	4,7	10,3	100,9	40	5,5	5,7	11,7	215,2
1	Батон с маслом	30/4	5,9	7,1	20,5	164,3	30/5	7,7	10,1	20,5	199,1
<b>Итого:</b>			18,9	16,9	68,3	498,5		22,7	21,8	75,4	575,4
<b>2-ой завтрак</b>											
64	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	130	0,50	0,10	10,10	46,00
<b>Обед</b>											
35	Салат луковый	10	0,4	1,1	3,5	25,3	10	0,6	2,1	4,3	38,4
79	Суп полевой со сметаной	150	4,9	6,9	22,6	175,4	200	6,1	8,3	27,1	211,8
298	Капуста тушеная с мясной котлетой	60/110	9,3	10,2	9,9	199,9	70/130	11,3	12,9	12,3	211,9
241	Компот из с/ф	150	0,1	0	11,5	46,6	200	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>			18,1	18,8	72,9	565,9		23,9	24,3	96,6	706,2
<b>"Уплотненный" полдник</b>											
172/347	Котлета из рыбы с картоф.пюре	80/80	20,6	8,7	20,1	247,6	90/100	24,8	9,2	22,3	278,3
51	Икра кабачковая	30	0,3	2,1	2,1	29,1	30	0,3	2,1	2,1	29,1
122	Хлеб пшеничный	10	0,1	0	4	16,8	20	0,1	0	4	16,9
49	Чай сладкий с лимоном	150	0,7	0,1	5,1	24,5	200	1,4	0,2	10,2	49
<b>Итого:</b>			21,7	10,9	31,3	318		26,6	11,5	38,6	373,3
<b>Всего:</b>			<b>59,2</b>	<b>46,7</b>	<b>182,6</b>	<b>1428,4</b>		<b>73,7</b>	<b>57,7</b>	<b>220,7</b>	<b>1 803,00</b>

Продукты не содержат ГМО