

Утверждено
Руководитель СПДС "Аленушка"
О.С. Погосян

Меню на 30.10.2024 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										
91	Каша пшенная молочная	150	6,5	6,5	19,5	162,2	200	7,6	8	22,3	192,9
885	Кисель	150	0	0	22	91	200	0	0	25,6	106
1	Батон с маслом, сыром	30/4\12	5,9	7,1	20,5	164,3	30/5\14	7,7	10,1	20,5	199,1
	Итого:		12,4	13,6	62	417,5		15,3	18,1	68,4	498
	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 кваш.капусты с растит.маслом	40	0,7	2	1,6	27,3	60	1	2	2,2	30,9
34	Свекольник на к/б со смет	150	6,2	6,9	20,2	175,8	200	7,3	9,1	24,2	189,9
562	Жаркое по-домашнему	150	7,5	7,9	22,6	195,6	150	10,3	10	33,5	272,2
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
	Итого:		17,9	17,4	81,3	564		24,5	22,1	112,8	737,1
	"Уплотненный" полдник										
212\354	Творожно-манная запеканка с джемом	120/20	21	15,6	23,1	314	150/30	26,5	20	27,3	392,4
132	Печенье	18	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	1,5	4,8	9,9	74,8
122	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	5,1	24,5	20	1,4	0,2	10,2	49
	Итого:		27,4	24,2	46,4	499,2		34,9	30,7	59,1	623,8
	Всего:		58,1	55,5	206,8	1558,7		75,2	71,2	240,3	1952,5

Продукты не содержат ГМО