

Утверждено  
 Руководитель СПДС "Аленушка"  
 О.С. Погосян

Меню на 21.01.2025 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>										
5	Морковь тертая с сахаром	30	0,4	1	3,1	22,6	40	0,7	2,1	4,7	40
168	Каша манная молочная с мас и сах	150	6,4	7,3	24,9	186,9	200	7,5	9,1	27,8	219,1
395	Кофе напиток с молоком	150	4,3	4,6	11	102,3	200	5,3	5,7	12,7	122,7
1	Батон с маслом	30/4	4,63	14,29	27,69	174,39	30/5	4,77	14,71	28,5	179,52
	<b>Итого:</b>		15,73	27,19	66,69	486,19		18,27	31,61	73,7	561,32
	<b>2-ой завтрак</b>										
425	Йогурт	150	4,5	3,8	6,3	76,5	200	5,4	4,5	7,6	91,8
	<b>Обед</b>										
38	Салат луковый с растит. маслом	50	0,4	1,1	2,5	21,3	60	0,6	2,1	3,3	34,4
42	Суп с мучными клецками на к/б	150	7,9	2,9	31,7	186,9	200	9,1	3,2	37,8	219,8
116	Капуста тушеная с м\к	60/110	8,3	10,5	13,8	179,7	80/120	10,5	12,8	16,2	218,7
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>		20,1	15,1	84,9	553,2		26,1	19,1	110,2	717
	<b>"Уплотненный" полдник</b>										
174	Суфле из печени	80	14,87	4,55	2,45	125,12	90	19,1	5,85	3,15	160,87
51	Макароны отварные с маслом	100	5	2,9	28,6	162,3	110	5,5	3,4	31,5	183,7
152	Чай с сахаром с лимоном	150	0,15	0,07	7,00	28,50	200	0,20	0,10	9,30	38,00
122	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	5,1	24,5	20	1,4	0,2	10,2	49
	<b>Итого:</b>		20,72	7,62	43,15	340,42		26,2	9,55	54,15	431,57
	<b>Всего:</b>		<b>61,05</b>	<b>53,71</b>	<b>201,04</b>	<b>1456,31</b>		<b>75,97</b>	<b>64,76</b>	<b>245,65</b>	<b>1 801,69</b>

Продукты не содержат ГМО