

Утверждено
 Руководитель СПДС "Аленушка"
 О.С. Погосян

Меню на 22.01.2025 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
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	Суп рисовый молочный	150	21	15,6	23,1	314	180	26,5	20	27,3	392,4
25	Яйцо вареное	20	2,5	27	5,3	50,9	20	2,5	27	5,3	50,2
132	Печенье	18	2,64	0,48	13,36	69,6	20	3,3	0,6	16,7	87
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:			28,04	46,98	54,76	518,8		35,2	52,6	69,4	653,4
Всего:			58,74	78,28	215,16	1578,3		75,5	93,1	250,6	1982,1

Продукты не содержат ГМО