

Утверждено
Руководитель СПДС "Аленушка"
О.С. Погосян

Меню на 31.01.2025 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											
168	Каша геркулесовая молочная	150	6,4	8,3	20,3	182,1	200	7,5	10,2	22,7	235,9
397	Кофе напиток с молоком	150	3,15	2,72	14	88,99	200	5,3	5,7	12,7	122,7
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:		11,95	16,72	49,9	394,99		15,2	22,4	51	489,9
2-ой завтрак											
64	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	130	0,5	0,1	10,1	46
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											
168	Рис с овощами	150	1,7	4	32,1	171,9	200	2	5,1	37,8	206,1
51	Икра кабачковая	30	0,3	2,1	2,1	29,1	30	0,3	2,1	2,1	29,1
152	Чай с сахаром	150	0,05	0,015	8,33	3,33	200	0,07	0,02	11,1	4,44
122	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	5,1	24,5	20	1,4	0,2	10,2	49
	Итого:		2,75	6,215	47,63	228,83		3,77	7,42	61,2	288,64
	Всего:		38,9	46,935	182,83	1405,3		49,37	59,92	231,90	1 801,12

Продукты не содержат ГМО