

Утверждено
 Руководитель СПДС "Аленушка"
 Л.А. Сборнова

Меню на 03.10.2022 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 | | | | | | | | | | |
| 85 | Каша гречневая с маслом и сах | 150 | 7,111 | 8,429 | 41,184 | 258,745 | 200 | 9,48 | 11,23 | 54,91 | 344,99 |
| 885 | Кисель | 150 | 1,02 | 0 | 21,77 | 91,44 | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 121,52 |
| 161 | Яйцо 1/2 | 20 | 2,55 | 2,3 | 0,14 | 31,5 | 20 | 2,55 | 2,3 | 0,14 | 31,5 |
| 1 | Батон с маслом | 30/4 | 4,63 | 14,29 | 27,69 | 174,39 | 30/5 | 4,77 | 14,71 | 28,5 | 179,52 |
| | Итого: | | 15,311 | 25,019 | 90,784 | 556,075 | | 18,16 | 28,24 | 112,57 | 677,53 |
| | 2-ой завтрак | | | | | | | | | | |
| 64 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 130 | 0,65 | 0,13 | 13,13 | 59,8 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 40 | Суп сборно-овощной со смет | 150 | 3 | 4,8 | 15,03 | 111,75 | 200 | 4 | 6,4 | 20,04 | 149 |
| 32/63 | Мясная котлета с макаронами | 70/100 | 14,10 | 10,71 | 27,81 | 263,37 | 80/120 | 17,42 | 13,37 | 38,08 | 341,00 |
| 241 | Компот из с/ф | 150 | 0,22 | 0,006 | 18,21 | 69,96 | 200 | 0,29 | 0,008 | 24,29 | 93,28 |
| 122 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| 123 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 |
| | Итого: | | 21,48 | 16,156 | 84,25 | 561,68 | | 27,29 | 20,618 | 113,87 | 740,78 |
| | "Уплотненный" полдник | | | | | | | | | | |
| 235 | Картофель туш в молоке | 150 | 3,26 | 9,14 | 22,64 | 189,14 | 200 | 4,34 | 12,18 | 30,18 | 252,18 |
| 138 | Чай с сахаром и молоком | 150 | 2,34 | 2,43 | 13,27 | 81,96 | 200 | 3,12 | 3,24 | 17,7 | 109,28 |
| 469 | Булочка ванильная | 80 | 5,09 | 3,4 | 50,4 | 253 | 90 | 5,72 | 3,8 | 56,7 | 284,6 |
| 122 | Хлеб пшеничный | 10 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,5 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| | Итого: | | 11,45 | 15,05 | 91,23 | 547,6 | | 14,7 | 19,38 | 114,42 | 693,06 |
| | Всего: | | 48,241 | 56,225 | 266,264 | 1665,355 | | 60,15 | 68,238 | 340,86 | 2111,37 |

Продукты не содержат ГМО