

Утверждено  
Руководитель СПДС "Аленушка"  
Л.А. Сборнова

Меню на 05.08.2022 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           |
|          | <b>Завтрак</b>                 |                        |              |               |               |                |                       |              |               |               |                |
| 171      | Суп вермишел молочный          | 150                    | 4,3          | 3,9           | 14,12         | 108,6          | 200                   | 5,74         | 5,2           | 18,83         | 179            |
| 397      | Кофе напиток с молоком         | 150                    | 3,15         | 2,72          | 14            | 88,99          | 200                   | 4,2          | 3,62          | 18,67         | 118,66         |
| 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>                  |                        | <b>12,08</b> | <b>20,91</b>  | <b>55,81</b>  | <b>371,98</b>  |                       | <b>14,71</b> | <b>23,53</b>  | <b>66</b>     | <b>477,18</b>  |
|          | <b>2-ой завтрак</b>            |                        |              |               |               |                |                       |              |               |               |                |
| 338      | Яблоко                         | 100                    | 0,8          | 5,5           | 4,3           | 67,1           | 100                   | 0,8          | 5,5           | 4,3           | 67,1           |
|          | <b>Обед</b>                    |                        |              |               |               |                |                       |              |               |               |                |
| 90       | Салат Летний                   | 40                     | 0,38         | 2,45          | 1,23          | 28,56          | 60                    | 0,57         | 3,68          | 1,84          | 42,84          |
| 76       | Рассольник на к/б со сметаной  | 150                    | 2,7          | 3,9           | 12,93         | 97,65          | 200                   | 3,6          | 5,2           | 17,24         | 130,2          |
| 336      | Капуста тушеная с курами       | 150                    | 3,98         | 7,42          | 18,98         | 158            | 200                   | 5,3          | 9,89          | 25,3          | 210,7          |
| 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             |
|          | <b>Итого:</b>                  |                        | <b>11,06</b> | <b>11,966</b> | <b>73,32</b>  | <b>442,21</b>  |                       | <b>14,77</b> | <b>15,938</b> | <b>98,29</b>  | <b>591,68</b>  |
|          | <b>"Уплотненный" полдник</b>   |                        |              |               |               |                |                       |              |               |               |                |
| 174/51   | Тефтели рыбные с кабачк. икрой | 120/30                 | 11,14        | 4,58          | 14,48         | 188,63         | 150/30                | 13,79        | 5,19          | 17,23         | 205,98         |
| 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                     | 0,76         | 0,08          | 4,92          | 23,5           | 20                    | 1,52         | 0,16          | 9,84          | 47             |
|          | <b>Итого:</b>                  |                        | <b>11,95</b> | <b>4,675</b>  | <b>27,73</b>  | <b>215,46</b>  |                       | <b>15,38</b> | <b>5,37</b>   | <b>38,17</b>  | <b>257,42</b>  |
|          | <b>Всего:</b>                  |                        | <b>35,89</b> | <b>43,051</b> | <b>161,16</b> | <b>1096,75</b> |                       | <b>45,66</b> | <b>50,338</b> | <b>206,76</b> | <b>1393,38</b> |

Продукты не содержат ГМО