

Утверждено
 Руководитель СПДС "Аленушка"
 Л.А. Сборнова

Меню на 06.10.2022 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 | | | | | | | | | | |
| 168 | Каша геркулесовая молочная | 150 | 4,99 | 8,525 | 16,98 | 149 | 200 | 6,66 | 11 | 22,64 | 187 |
| 397 | Какао 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 |
| | Итого: | | 12,77 | 25,535 | 58,67 | 412,38 | | 15,63 | 29,33 | 69,81 | 485,18 |
| | 2-ой завтрак | | | | | | | | | | |
| 338 | Яблоко | 120 | 0,96 | 6,6 | 5,16 | 80,52 | 150 | 1,2 | 8,25 | 6,45 | 100,65 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 35 | Суп лапша на к/б | 150 | 1,61 | 1,7 | 10,2 | 162,8 | 200 | 2,68 | 2,83 | 17,14 | 204,7 |
| 328/132 | Капуста тушеная с курин.биточками | 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 |
| | Итого: | | 9,97 | 9,766 | 70,59 | 507,36 | | 13,85 | 13,568 | 98,19 | 666,18 |
| | "Уплотненный" полдник | | | | | | | | | | |
| 215 | Омлет | 150 | 13,52 | 18,77 | 3,36 | 234,38 | 200 | 18,02 | 25,02 | 4,48 | 312,5 |
| 152 | Чай с сахаром | 150 | 0,05 | 0,015 | 8,33 | 3,33 | 200 | 0,07 | 0,02 | 11,1 | 4,44 |
| 469 | Булочка нарезная | 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: | | 19,42 | 22,265 | 67,01 | 514,21 | | 25,33 | 29 | 82,12 | 648,54 |
| | Всего: | | 43,12 | 64,166 | 201,43 | 1514,47 | | 56,01 | 80,148 | 256,57 | 1900,55 |

Продукты не содержат ГМО