

Утверждено
Руководитель СПДС "Аленушка"
Л.А. Сборнова

Меню на 08.12.2022 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 ячневая молочная | 150 | 5,28 | 5,7 | 27,6 | 184,2 | 200 | 7,04 | 7,6 | 36,8 | 245,6 |
| 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: | | 13,06 | 22,71 | 69,29 | 447,58 | | 16,01 | 25,93 | 83,97 | 543,78 |
| | 2-ой завтрак | | | | | | | | | | |
| 64 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 130 | 0,65 | 0,13 | 13,13 | 59,8 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 67 | Щи на к/б со смет | 150 | 1,04 | 2,93 | 5,09 | 35 | 200 | 1,74 | 4,88 | 9,21 | 85 |
| 174/ | Тефтели в том/см соус со свекол гар | 80/70 | 7,48 | 7,9 | 8,59 | 255,16 | 90/90 | 8,98 | 9,49 | 10,31 | 306,2 |
| 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: | | 12,90 | 11,48 | 55,09 | 476,72 | | 16,59 | 15,22 | 75,27 | 641,98 |
| | "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 |
| 122 | Хлеб пшеничный | 10 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,5 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| 469 | Булочка с посыпкой | 80 | 5,09 | 3,4 | 50,4 | 253 | 90 | 5,72 | 3,8 | 56,7 | 284,6 |
| | Итого: | | 19,42 | 22,265 | 67,01 | 514,21 | | 25,33 | 29 | 82,12 | 648,54 |
| | Всего: | | 45,38 | 56,451 | 191,39 | 1438,51 | | 57,93 | 70,148 | 241,36 | 1834,3 |

Продукты не содержат ГМО