

Утверждено
Руководитель СПДС "Аленушка"
Л.А. Сборнова

Меню на 13.12.2022 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 | | | | | | | | | | | |
| 9 | Морковь тёртая с сахаром | 40 | 0,39 | 0,033 | 5,843 | 23,77 | 50 | 0,487 | 0,041 | 7,304 | 29,71 |
| 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: | | 13,45 | 22,743 | 75,133 | 471,35 | | 16,497 | 25,971 | 91,274 | 573,49 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | |
| 401,00 | Ряженка | 150 | 0,78 | 0,67 | 1,13 | 14,58 | 180 | 0,94 | 0,97 | 1,36 | 17,49 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 22 | Салат из сол.огурца с луком | 40 | 2,38 | 1,9 | 12,68 | 66,9 | 50 | 2,98 | 2,38 | 15,85 | 83,6 |
| 57 | Борщ на к/б со сметаной | 150 | 1,09 | 2,94 | 7,64 | 61,5 | 200 | 1,45 | 3,92 | 10,19 | 82 |
| 315 | Гуляш из м/к с гречневым гарниром | 60/110 | 10,63 | 10,4 | 31,26 | 261,75 | 70/130 | 12,17 | 11,78 | 34,07 | 291,37 |
| 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: | | 18,48 | 15,886 | 92,99 | 576,71 | | 22,47 | 18,928 | 115,86 | 707,75 |
| "Уплотненный" полдник | | | | | | | | | | | |
| 48 | Творожно-манн запек со сгущ. | 120/30 | 14,61 | 10,05 | 14,29 | 205,8 | 150/30 | 17,54 | 12,06 | 17,15 | 247 |
| 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 |
| | Итого: | | 15,42 | 10,145 | 27,54 | 232,63 | | 19,13 | 12,24 | 38,09 | 298,44 |
| | Всего: | | 48,13 | 49,444 | 196,793 | 1295,27 | | 59,04 | 58,109 | 246,584 | 1 597,17 |

Продукты не содержат ГМО