

Утверждено  
 Руководитель СПДС "Аленушка"  
 Л.А. Сборнова

Меню на 31.10.2022 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
	<b>Завтрак</b>										
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
	<b>Итого:</b>		<b>15,311</b>	<b>25,019</b>	<b>90,784</b>	<b>556,075</b>		<b>18,16</b>	<b>28,24</b>	<b>112,57</b>	<b>677,53</b>
	<b>2-ой завтрак</b>										
64	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	130	0,65	0,13	13,13	59,8
	<b>Обед</b>										
57	Борщ на к/б со сметаной	150	1,09	2,94	7,64	61,5	200	1,45	3,92	10,19	82
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
	<b>Итого:</b>		<b>19,57</b>	<b>14,296</b>	<b>76,86</b>	<b>511,43</b>		<b>24,74</b>	<b>18,138</b>	<b>104,02</b>	<b>673,78</b>
	<b>"Уплотненный" полдник</b>										
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
49	Булочка с джемом	90	5,4	4,86	56,7	294,9	100	6	5,4	63	329,7
122	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	20	1,52	0,16	9,84	47
	<b>Итого:</b>		<b>11,76</b>	<b>16,51</b>	<b>97,53</b>	<b>589,5</b>		<b>14,98</b>	<b>20,98</b>	<b>120,72</b>	<b>738,16</b>
	<b>Всего:</b>		<b>46,641</b>	<b>55,825</b>	<b>265,174</b>	<b>1657,005</b>		<b>57,88</b>	<b>67,358</b>	<b>337,31</b>	<b>2089,47</b>

Продукты не содержат ГМО