

Утверждено
Руководитель СПДС "Аленушка"
Л.А. Сборнова

Меню на 01.08.2023 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 рисовая молочная с мас и сах | 150 | 4,16 | 6,77 | 24,38 | 177,16 | 200 | 5,5 | 9,03 | 32,5 | 236,21 |
| 397 | Кофе напиток с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 14 | 88,99 | 200 | 4,2 | 3,62 | 18,67 | 118,66 |
| 1,00 | Батон с маслом | 30/4 | 4,63 | 14,29 | 27,69 | 174,39 | 30/5 | 4,77 | 14,71 | 28,50 | 179,52 |
| | Итого: | | 11,94 | 23,78 | 66,07 | 440,54 | | 14,47 | 27,36 | 79,67 | 534,39 |
| | 2-ой завтрак | | | | | | | | | | |
| 64 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 130 | 0,65 | 0,13 | 13,13 | 59,8 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 35 | Салат луковый с зелёным горошком | 10 | 0,13 | 0,61 | 0,78 | 9,21 | 10 | 0,13 | 0,61 | 0,78 | 9,21 |
| 34 | Свекольник на к/б со смет | 150 | 1,31 | 2,64 | 7,25 | 169,47 | 200 | 1,74 | 3,52 | 9,67 | 192,62 |
| 9 | Овощное рагу с курами | 150 | 7,23 | 10,12 | 10,15 | 158 | 200 | 9,64 | 13,49 | 13,53 | 210,74 |
| 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: | | 13,05 | 14,016 | 59,59 | 523,24 | | 17,38 | 18,468 | 79,73 | 663,35 |
| | "Уплотненный" полдник | | | | | | | | | | |
| 174/51 | Тефтели рыбные в том-смет.соусе | 80/60 | 11,14 | 4,58 | 14,48 | 135,63 | 90/60 | 13,79 | 5,19 | 17,23 | 170,88 |
| 335 | Макароны отварные | 70 | 2,57 | 2,1 | 12,33 | 11,8 | 90 | 3,3 | 2,7 | 15,85 | 15,17 |
| 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: | | 14,52 | 6,775 | 40,06 | 174,26 | | 18,68 | 8,07 | 54,02 | 237,49 |
| | Всего: | | 39,51 | 44,571 | 165,72 | 1138,04 | | 50,53 | 53,898 | 213,42 | 1 495,03 |

Продукты не содержат ГМО