

Утверждено  
 Руководитель СПДС "Аленушка"  
 Л.А. Сборнова \_\_\_\_\_

Меню на 5.10.2023 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            |
|          | <b>Завтрак</b>                   |                        |              |               |               |                |                       |              |               |               |                 |
| 93       | Каша Дружба молочная с мас и сах | 150                    | 4,14         | 4,71          | 20            | 134,17         | 200                   | 5,52         | 6,29          | 26,7          | 178,9           |
| 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          |
|          | <b>Итого:</b>                    |                        | 11,92        | 21,72         | 61,69         | 397,55         |                       | 14,49        | 24,62         | 73,87         | 477,08          |
|          | <b>2-ой завтрак</b>              |                        |              |               |               |                |                       |              |               |               |                 |
| 401      | Йогурт                           | 150                    | 0,78         | 0,67          | 1,13          | 14,58          | 180                   | 0,94         | 0,97          | 1,36          | 17,49           |
|          | <b>Обед</b>                      |                        |              |               |               |                |                       |              |               |               |                 |
| 14       | Салат из свежих помидор с луком  | 50                     | 0,45         | 2,47          | 1,88          | 31,64          | 60                    | 0,67         | 3,7           | 2,8           | 47,46           |
| 57       | Борщ на к/б со сметаной          | 150                    | 1,09         | 2,94          | 7,64          | 61,5           | 200                   | 1,45         | 3,92          | 10,19         | 82              |
| 30       | Плов рисовый с м/к               | 150                    | 9,4          | 9,37          | 26,02         | 222,6          | 200                   | 12,53        | 12,49         | 34,69         | 296,8           |
| 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>                    |                        | 15,32        | 15,426        | 76,95         | 502,3          |                       | 20,52        | 20,958        | 103,43        | 677,04          |
|          | <b>"Уплотненный" полдник</b>     |                        |              |               |               |                |                       |              |               |               |                 |
| 215      | Омлет                            | 85                     | 7,52         | 13,46         | 1,57          | 157            | 105                   | 9,28         | 18,03         | 1,86          | 193             |
| 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              |
| 49       | Булочка Домашняя                 | 50                     | 3,64         | 6,26          | 26,96         | 179            | 80                    | 5,82         | 10,01         | 43,13         | 286             |
|          | <b>Итого:</b>                    |                        | 11,97        | 19,815        | 41,78         | 362,83         |                       | 16,69        | 28,22         | 65,93         | 530,44          |
|          | <b>Всего:</b>                    |                        | <b>39,99</b> | <b>57,631</b> | <b>181,55</b> | <b>1277,26</b> |                       | <b>52,64</b> | <b>74,768</b> | <b>244,59</b> | <b>1 702,05</b> |

Продукты не содержат ГМО