

Утверждено
Руководитель СПДС "Аленушка"
Л.А. Сборнова

Меню на 09.06.2023 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 | | | | | | | | | | |
| 171 | Суп вермишел молочный | 150 | 4,3 | 3,9 | 14,12 | 108,6 | 200 | 5,74 | 5,2 | 18,83 | 179 |
| 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, сыром | 30/4 | 4,63 | 14,29 | 27,69 | 174,39 | 30/5 | 4,77 | 14,71 | 28,5 | 179,52 |
| | Итого: | | 12,08 | 20,91 | 55,81 | 371,98 | | 14,71 | 23,53 | 66 | 477,18 |
| | 2-ой завтрак | | | | | | | | | | |
| | Яблоко | 120 | 0,42 | 0 | 11,89 | 49,2 | 150 | 0,52 | 0 | 14,8 | 61,5 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 100 | Соленый огурец | 50 | 0,63 | 5,04 | 3,88 | 63,4 | 60 | 0,76 | 6,2 | 4,02 | 68 |
| 76 | Рассольник на к/б со сметаной | 150 | 2,7 | 3,9 | 12,93 | 97,65 | 200 | 3,6 | 5,2 | 17,24 | 130,2 |
| 315/205 | Гуляш из м/к с рисом | 70/110 | 10,95 | 11,68 | 22,88 | 224,47 | 80/120 | 12,17 | 12,98 | 25,43 | 249,41 |
| 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: | | 18,66 | 21,266 | 81,1 | 572,08 | | 22,4 | 25,228 | 102,44 | 698,39 |
| | "Уплотненный" полдник | | | | | | | | | | |
| 321 | Картофельное пюре с кабач. икрой | 50/110 | 2,65 | 4,78 | 17,88 | 126 | 60/120 | 3,42 | 6,21 | 22,74 | 161,4 |
| 255 | Котлеты рыбные | 60 | 7,61 | 2,45 | 5,33 | 74 | 70 | 10,09 | 3,26 | 6,79 | 97 |
| 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: | | 11,07 | 7,325 | 36,46 | 226,83 | | 15,1 | 9,65 | 50,47 | 309,84 |
| | Всего: | | 42,23 | 49,501 | 185,26 | 1220,09 | | 52,73 | 58,408 | 233,71 | 1719,12 |

Продукты не содержат ГМО