

Утверждено  
Руководитель СПДС "Аленушка"  
Л.А. Сборнова

Меню на 10.01.2023 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>											
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
	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>		13,06	22,71	69,29	447,58		16,01	25,93	83,97	543,78
<b>2-ой завтрак</b>											
64.00	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	130	0,65	0,13	13,13	59,80
<b>Обед</b>											
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
67	Щи на к/б со смет	150	1,04	2,93	5,09	35	200	1,74	4,88	9,21	85
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
	<b>Итого:</b>		18,43	15,876	90,44	550,21		22,76	19,888	114,88	710,75
<b>"Уплотненный" полдник</b>											
174/51	Тефтели рыбные со свекольной икрой	80/70	11,14	4,58	14,48	135,63	90/100	13,79	5,19	17,23	170,88
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
	<b>Итого:</b>		11,95	4,675	27,73	162,46		15,38	5,37	38,17	222,32
	<b>Всего:</b>		<b>43,94</b>	<b>43,361</b>	<b>197,56</b>	<b>1206,25</b>		<b>54,80</b>	<b>51,318</b>	<b>250,15</b>	<b>1 536,65</b>

Продукты не содержат ГМО