

Утверждено  
Руководитель СПДС "Аленушка"  
Л.А. Сборнова

Меню на 13.09.2023 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 рисовая молочная с масл. и сах. | 150                    | 4,16         | 6,77          | 24,38         | 177,16         | 200                   | 5,5          | 9,03          | 32,5         | 236,21         |
| 395      | Кофе напиток с молоком               | 150                    | 3,15         | 2,49          | 15,56         | 92,15          | 200                   | 4,2          | 3,32          | 20,74        | 122,87         |
| 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         |
|          | <b>Итого:</b>                        |                        | <b>11,94</b> | <b>23,55</b>  | <b>67,63</b>  | <b>443,7</b>   |                       | <b>14,47</b> | <b>27,06</b>  | <b>81,74</b> | <b>538,6</b>   |
|          | <b>2-ой завтрак</b>                  |                        |              |               |               |                |                       |              |               |              |                |
| 338      | Яблоко                               | 100                    | 0,8          | 5,5           | 4,3           | 67,1           | 100                   | 0,8          | 5,5           | 4,3          | 67,1           |
|          | <b>Обед</b>                          |                        |              |               |               |                |                       |              |               |              |                |
| 22       | Салат Летний с луком                 | 50                     | 2,98         | 2,38          | 15,85         | 83,6           | 60                    | 3,58         | 2,86          | 19,02        | 100,32         |
| 81       | Суп гороховый на к/б                 | 150                    | 6,15         | 4,32          | 17,85         | 135,36         | 200                   | 8,2          | 5,76          | 23,8         | 180,48         |
| 315/205  | Гуляш из м/к с макаронами            | 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             |
|          | <b>Итого:</b>                        |                        | <b>24,46</b> | <b>19,026</b> | <b>97,99</b>  | <b>629,99</b>  |                       | <b>29,82</b> | <b>22,448</b> | <b>124</b>   | <b>780,99</b>  |
|          | <b>"Уплотненный" полдник</b>         |                        |              |               |               |                |                       |              |               |              |                |
| 212      | Творожно-манный пудинг с джемом      | 120/30                 | 17,47        | 23,1          | 37,26         | 439,57         | 150/30                | 20,97        | 27,73         | 44,72        | 527,49         |
| 132      | Печенье                              | 18                     | 2,64         | 0,48          | 13,36         | 69,6           | 20                    | 3,3          | 0,6           | 16,7         | 87             |
| 152      | Чай с сахаром                        | 150,00                 | 0,15         | 0,07          | 7,00          | 28,50          | 200,00                | 0,20         | 0,10          | 9,30         | 38,00          |
| 122      | Хлеб пшеничный                       | 10                     | 0,76         | 0,08          | 4,92          | 23,5           | 20                    | 1,52         | 0,16          | 9,84         | 47             |
|          | <b>Итого:</b>                        |                        | <b>21,02</b> | <b>23,73</b>  | <b>62,54</b>  | <b>561,17</b>  |                       | <b>25,99</b> | <b>28,59</b>  | <b>80,56</b> | <b>699,49</b>  |
|          | <b>Всего:</b>                        |                        | <b>58,22</b> | <b>66,306</b> | <b>232,46</b> | <b>1701,96</b> |                       | <b>71,08</b> | <b>83,598</b> | <b>290,6</b> | <b>2086,18</b> |

Продукты не содержат ГМО