

Утверждено  
Руководитель СПДС "Аленушка"  
Л.А. Сборнова

Меню на 15.12.2023 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 геркулесовая молочная	150	4,99	8,525	16,98	149	200	6,66	11	22,64	187
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	30/4	4,63	14,29	27,69	174,39	30/5	4,77	14,71	28,5	179,52
	<b>Итого:</b>		<b>12,77</b>	<b>25,305</b>	<b>60,23</b>	<b>415,54</b>		<b>15,63</b>	<b>29,03</b>	<b>71,88</b>	<b>489,39</b>
<b>2-ой завтрак</b>											
885	Кисель	150	1,02	0	21,77	91,44	200	1,36	0	29,02	121,52
<b>Обед</b>											
22	Салат из сол.огурца с луком	50	2,98	2,38	15,85	83,6	60	3,58	2,86	19,02	100,32
35	Суп лапша на к/б	150	1,61	1,7	10,2	62,8	200	2,68	2,83	17,14	104,7
276	Жаркое по-домашнему с м/к	150	12,38	11,23	13,02	180	200	16,51	14,97	17,37	280,14
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>21,35</b>	<b>15,956</b>	<b>80,48</b>	<b>512,96</b>		<b>28,64</b>	<b>21,508</b>	<b>109,28</b>	<b>735,94</b>
<b>"Уплотненный" полдник</b>											
320/55	Суфле из печени гов. с макаронами	80/100	18,29	12,54	6,46	261,23	90/110	20,41	12,25	20,97	291,57
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>		<b>19,1</b>	<b>12,635</b>	<b>19,71</b>	<b>288,06</b>		<b>22</b>	<b>12,43</b>	<b>41,91</b>	<b>343,01</b>
	<b>Всего:</b>		<b>53,22</b>	<b>53,896</b>	<b>160,42</b>	<b>1216,56</b>		<b>66,27</b>	<b>62,97</b>	<b>252,09</b>	<b>1 689,86</b>

Продукты не содержат ГМО