

Утверждено  
 Руководитель СПДС "Аленушка"  
 Л.А. Сборнова

Меню на 16.02.2022 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         |
| 9                            | Морковь тёртая с сахаром             | 40                     | 0,39         | 0,033         | 5,843          | 23,77          | 50                    | 0,487         | 0,041         | 7,304          | 29,71          |
| 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>13,16</b> | <b>25,338</b> | <b>66,073</b>  | <b>439,31</b>  |                       | <b>16,117</b> | <b>29,071</b> | <b>79,184</b>  | <b>519,1</b>   |
| <b>2-ой завтрак</b>          |                                      |                        |              |               |                |                |                       |               |               |                |                |
| 64                           | Сок фруктовый                        | 100                    | 0,5          | 0,1           | 10,1           | 46             | 130                   | 0,65          | 0,13          | 13,13          | 59,8           |
| <b>Обед</b>                  |                                      |                        |              |               |                |                |                       |               |               |                |                |
| 22                           | Салат из сол.огурца с луком и раст м | 50                     | 2,98         | 2,38          | 15,85          | 83,6           | 60                    | 3,58          | 2,86          | 19,02          | 100,32         |
| 57                           | Борщ на к/б со сметаной              | 150                    | 1,09         | 2,94          | 7,64           | 61,5           | 200                   | 1,45          | 3,92          | 10,19          | 82             |
| 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             |
| <b>Итого:</b>                |                                      |                        | <b>19,4</b>  | <b>17,646</b> | <b>87,78</b>   | <b>556,13</b>  |                       | <b>23,07</b>  | <b>20,608</b> | <b>110,39</b>  | <b>682,51</b>  |
| <b>"Уплотненный" полдник</b> |                                      |                        |              |               |                |                |                       |               |               |                |                |
| 215                          | Омлет                                | 150                    | 13,52        | 18,77         | 3,36           | 234,38         | 200                   | 18,02         | 25,02         | 4,48           | 312,5          |
| 362,00                       | Пирожок с картошкой                  | 90,00                  | 5,85         | 3,60          | 32,31          | 187,20         | 100,00                | 6,50          | 4,00          | 35,90          | 208,00         |
| 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>20,18</b> | <b>22,465</b> | <b>48,92</b>   | <b>448,41</b>  |                       | <b>26,11</b>  | <b>29,2</b>   | <b>61,32</b>   | <b>571,94</b>  |
| <b>Всего:</b>                |                                      |                        | <b>52,74</b> | <b>65,449</b> | <b>202,773</b> | <b>1443,85</b> |                       | <b>65,297</b> | <b>78,879</b> | <b>250,894</b> | <b>1773,55</b> |

Продукты не содержат ГМО