

Утверждено  
Руководитель СПДС "Аленушка"  
Л.А. Сборнова

Меню на 21.11.2023 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
397	Кофе напиток 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	6,63	18,29	37,69	254,39	30/5	7,77	19,71	39,50	274,50
	<b>Итого:</b>		13,94	27,78	76,07	520,54		17,47	32,36	90,67	629,37
<b>2-ой завтрак</b>											
251	Ряженка	150	4,35	4,80	6,00	88,50	150	4,35	4,80	6,00	88,50
<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
34	Свекольник на к/б со смет	150	1,31	2,64	7,25	169,47	200	1,74	3,52	9,67	192,62
9	Овощное рагу	150	7,23	10,12	10,15	158	200	9,64	13,49	13,53	210,74
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>		15,9	15,786	74,66	597,63		20,83	20,718	97,97	754,46
<b>"Уплотненный" полдник</b>											
174/51	Тефтели рыбные в том/смет с макар.	80/60	11,14	4,58	14,48	135,63	90/60	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
51	Икра кабачковая	30	0,36	1,4	2,31	23,4	30	0,36	1,4	2,31	23,4
122	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	20	1,52	0,16	9,84	47
	<b>Итого:</b>		12,31	6,075	30,04	185,86		15,74	6,77	40,48	245,72
	<b>Всего:</b>		<b>42,15</b>	<b>49,641</b>	<b>180,77</b>	<b>1304,03</b>		<b>54,04</b>	<b>59,848</b>	<b>229,12</b>	<b>1 718,05</b>

Продукты не содержат ГМО