

Утверждено  
 Руководитель СПДС "Аленушка"  
 Л.А. Сборнова

Меню на 21.12.2023 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>          |                            |                        |              |               |               |                |                       |              |               |               |                |
| 64                           | Сок фруктовый              | 100                    | 0,5          | 0,1           | 10,1          | 46             | 130                   | 0,65         | 0,13          | 13,13         | 59,8           |
| <b>Обед</b>                  |                            |                        |              |               |               |                |                       |              |               |               |                |
| 35                           | Салат луковый              | 10                     | 0,13         | 0,61          | 0,78          | 9,21           | 10                    | 0,13         | 0,61          | 0,78          | 9,21           |
| 57                           | Борщ на к/б со сметаной    | 150                    | 1,09         | 2,94          | 7,64          | 61,5           | 200                   | 1,45         | 3,92          | 10,19         | 82             |
| 336                          | Капуста тушеная с курами   | 150                    | 3,98         | 7,42          | 18,98         | 158            | 200                   | 5,3          | 9,89          | 25,3          | 210,7          |
| 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>9,58</b>  | <b>11,616</b> | <b>68,81</b>  | <b>415,27</b>  |                       | <b>12,75</b> | <b>15,268</b> | <b>92,02</b>  | <b>552,69</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                          | Пирожок с картошкой        | 90                     | 5,85         | 3,60          | 32,31         | 187,20         | 100                   | 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>42,53</b> | <b>59,386</b> | <b>177,96</b> | <b>1279,22</b> |                       | <b>54,49</b> | <b>73,498</b> | <b>225,22</b> | <b>1614,02</b> |

Продукты не содержат ГМО