

Утверждено
Руководитель СПДС "Аленушка"
Л.А. Сборнова

Меню на 22.09.2023 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 9 | Морковь тёртая с сахаром | 40 | 0,39 | 0,033 | 5,843 | 23,77 | 50 | 0,487 | 0,041 | 7,304 | 29,71 |
| Итого: | | | 12,77 | 25,305 | 60,23 | 415,54 | | 15,63 | 29,03 | 71,88 | 489,39 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | |
| 338 | Яблоко | 120 | 0,42 | 0 | 11,89 | 49,2 | 150 | 0,52 | 0 | 14,8 | 61,5 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 100 | Соленый огурец | 50 | 0,63 | 5,04 | 3,88 | 63,4 | 60 | 0,76 | 6,2 | 4,02 | 68 |
| 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 |
| Итого: | | | 19 | 18,616 | 68,51 | 492,76 | | 25,82 | 24,848 | 94,28 | 703,62 |
| "Уплотненный" полдник | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого: | | | 19,1 | 12,635 | 19,71 | 288,06 | | 22 | 12,43 | 41,91 | 343,01 |
| Всего: | | | 50,87 | 56,556 | 148,45 | 1196,36 | | 63,45 | 66,31 | 222,87 | 1 597,52 |

Продукты не содержат ГМО