

Утверждено  
Руководитель СПДС "Аленушка"  
Л.А. Сборнова

Меню на 22.12.2023 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>											
171	Суп вермишел молочный	150	4,3	3,9	14,12	108,6	200	5,74	5,2	18,83	179
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	14	88,99	200	4,2	3,62	18,67	118,66
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>12,08</b>	<b>20,91</b>	<b>55,81</b>	<b>371,98</b>		<b>14,71</b>	<b>23,53</b>	<b>66</b>	<b>477,18</b>
<b>2-ой завтрак</b>											
33	Яблоко	120	0,42	0	11,89	49,2	150	0,52	0	14,8	61,5
<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
76	Рассольник на к/б со сметаной	150	2,7	3,9	12,93	97,65	200	3,6	5,2	17,24	130,2
26/85	Гуляш из мяса кур с гречн.гарн.	70/110	10,05	8,55	2,72	129,93	80/120	11,72	9,97	3,17	151,58
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>20,11</b>	<b>15,476</b>	<b>72,91</b>	<b>497,74</b>		<b>24,77</b>	<b>18,878</b>	<b>95,18</b>	<b>632,88</b>
<b>"Уплотненный" полдник</b>											
172/51	Рыбн.котлеты с картоф.пюре	80/70	11,14	4,58	14,48	135,63	90/100	13,79	5,19	17,23	170,88
322	Салат из свеклы	30	0,36	1,4	2,31	23,4	30	0,36	1,4	2,31	23,4
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>0,81</b>	<b>0,095</b>	<b>13,25</b>	<b>26,83</b>		<b>1,59</b>	<b>0,18</b>	<b>20,94</b>	<b>51,44</b>
<b>Всего:</b>			<b>33,42</b>	<b>36,481</b>	<b>153,86</b>	<b>945,75</b>		<b>41,59</b>	<b>42,588</b>	<b>196,92</b>	<b>1358,42</b>

Продукты не содержат ГМО