

Утверждено  
Руководитель СПДС "Аленушка"  
Л.А. Сборнова

Меню на 23.01.2022 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>                |                        |               |               |                |                 |                       |              |               |               |                |
| 85       | Каша гречневая с маслом и сах | 150                    | 7,111         | 8,429         | 41,184         | 258,745         | 200                   | 9,48         | 11,23         | 54,91         | 344,99         |
| 885      | Кисель                        | 150                    | 1,02          | 0             | 21,77          | 91,44           | 200                   | 1,36         | 0             | 29,02         | 121,52         |
| 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>12,761</b> | <b>22,719</b> | <b>90,644</b>  | <b>524,575</b>  |                       | <b>15,61</b> | <b>25,94</b>  | <b>112,43</b> | <b>646,03</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             |
| 32/63    | Мясная котлета с макаронами   | 70/100                 | 14,10         | 10,71         | 27,81          | 263,37          | 80/120                | 17,42        | 13,37         | 38,08         | 341,00         |
| 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>19,57</b>  | <b>14,296</b> | <b>76,86</b>   | <b>511,43</b>   |                       | <b>24,74</b> | <b>18,138</b> | <b>104,02</b> | <b>673,78</b>  |
|          | <b>"Уплотненный" полдник</b>  |                        |               |               |                |                 |                       |              |               |               |                |
| 235      | Картофель туш в молоке        | 150                    | 3,26          | 9,14          | 22,64          | 189,14          | 200                   | 4,34         | 12,18         | 30,18         | 252,18         |
| 138      | Чай с сахаром и молоком       | 150                    | 2,34          | 2,43          | 13,27          | 81,96           | 200                   | 3,12         | 3,24          | 17,7          | 109,28         |
| 49       | Булочка с джемом              | 90                     | 5,4           | 4,86          | 56,7           | 294,9           | 100                   | 6            | 5,4           | 63            | 329,7          |
| 122      | Хлеб пшеничный                | 10                     | 0,76          | 0,08          | 4,92           | 23,5            | 20                    | 1,52         | 0,16          | 9,84          | 47             |
|          | <b>Итого:</b>                 |                        | <b>11,76</b>  | <b>16,51</b>  | <b>97,53</b>   | <b>589,5</b>    |                       | <b>14,98</b> | <b>20,98</b>  | <b>120,72</b> | <b>738,16</b>  |
|          | <b>Всего:</b>                 |                        | <b>44,091</b> | <b>53,525</b> | <b>265,034</b> | <b>1625,505</b> |                       | <b>55,33</b> | <b>65,058</b> | <b>337,17</b> | <b>2057,97</b> |

Продукты не содержат ГМО