

Утверждено
 Руководитель СПДС "Аленушка"
 Л.А. Сборнова _____

Меню на 27.01.2022 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 |
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| 91 | Каша пшенная молочная | 150 | 5,55 | 2,63 | 29,33 | 156 | 200 | 7,4 | 3,5 | 39,1 |
| 395 | Кофе напиток с молоком | 150 | 3,15 | 2,49 | 15,56 | 92,15 | 200 | 4,2 | 3,32 | 20,74 |
| 1 | Батон с маслом | 30/4 | 4,63 | 14,29 | 27,69 | 174,39 | 30/5 | 4,77 | 14,71 | 28,5 |
| | Итого: | | 13,33 | 19,41 | 72,58 | 422,54 | | 16,37 | 21,53 | 88,34 |
| | 2-ой завтрак | | | | | | | | | |
| 338 | Яблоко | 120 | 0,42 | 0 | 11,89 | 49,2 | 150 | 0,52 | 0 | 14,8 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| 35 | Салат луковый | 10 | 0,13 | 0,61 | 0,78 | 9,21 | 10 | 0,13 | 0,61 | 0,78 |
| 35 | Суп лапша на к/б | 150 | 1,61 | 1,7 | 10,2 | 62,8 | 200 | 2,68 | 2,83 | 17,14 |
| 9 | Овощное рагу с курами | 150 | 7,23 | 10,12 | 10,15 | 158 | 200 | 9,64 | 13,49 | 13,53 |
| 241 | Компот из с/ф | 150 | 0,22 | 0,006 | 18,21 | 69,96 | 200 | 0,29 | 0,008 | 24,29 |
| 122 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 |
| 123 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 |
| | Итого: | | 13,35 | 12,466 | 62,54 | 416,57 | | 18,32 | 17,168 | 87,2 |
| | "Уплотненный" полдник | | | | | | | | | |
| 320/55 | Суфле из печени с макаронами | 80/100 | 18,29 | 12,54 | 6,46 | 261,23 | 90/110 | 20,41 | 12,25 | 20,97 |
| 152 | Чай с сахаром | 150 | 0,05 | 0,015 | 8,33 | 3,33 | 200 | 0,07 | 0,02 | 11,1 |
| 122 | Хлеб пшеничный | 10 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,5 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 |
| | Итого: | | 19,1 | 12,635 | 19,71 | 288,06 | | 22 | 12,43 | 41,91 |
| | Всего: | | 46,2 | 44,511 | 166,72 | 1176,37 | | 57,21 | 51,128 | 232,25 |

Продукты не содержат ГМО

| |
|----------------|
| |
| Ккал |
| |
| 208 |
| 122,87 |
| 179,52 |
| 510,39 |
| |
| 61,5 |
| |
| 9,21 |
| 104,7 |
| 210,74 |
| 93,28 |
| 70,5 |
| 87 |
| 575,43 |
| |
| |
| 291,57 |
| 4,44 |
| 47 |
| 343,01 |
| 1490,33 |