

Утверждено  
Руководитель СПДС "Аленушка"  
Л.А. Сборнова

Меню на 29.09.2023 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
<b>Завтрак</b>											
171	Суп гречневый молочный	150	4,3	3,9	14,12	108,6	200	5,74	5,2	18,83	179
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	28,50	179,52
<b>Итого:</b>			<b>12,08</b>	<b>20,68</b>	<b>57,37</b>	<b>375,14</b>		<b>14,71</b>	<b>23,23</b>	<b>68,07</b>	<b>481,39</b>
<b>2-ой завтрак</b>											
338	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
315/205	Гуляш из м/к с макаронами	70/110	10,95	11,68	22,88	224,47	80/120	12,17	12,98	25,43	249,41
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>21,01</b>	<b>18,606</b>	<b>93,07</b>	<b>592,28</b>		<b>25,22</b>	<b>21,888</b>	<b>117,44</b>	<b>730,71</b>
<b>"Уплотненный" полдник</b>											
235	Картофель туш с овощами	150	3,26	9,14	22,64	189,14	200	4,34	12,18	30,18	252,18
51	Икра кабачковая	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>4,43</b>	<b>10,635</b>	<b>38,2</b>	<b>239,37</b>		<b>6,29</b>	<b>13,76</b>	<b>53,43</b>	<b>327,02</b>
<b>Всего:</b>			<b>37,94</b>	<b>49,921</b>	<b>200,53</b>	<b>1255,99</b>		<b>46,74</b>	<b>58,878</b>	<b>253,74</b>	<b>1792,86</b>

Продукты не содержат ГМО