

Утверждено  
Руководитель СПДС "Аленушка"  
Л.А. Сборнова

Меню на 29.11.2023г.  
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>											
168	Каша ячневая молочная	150	5,28	5,7	27,6	184,2	200	7,04	7,6	36,8	245,6
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
<b>Итого:</b>			<b>13,06</b>	<b>22,48</b>	<b>70,85</b>	<b>450,74</b>		<b>16,01</b>	<b>25,63</b>	<b>86,04</b>	<b>547,99</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>											
22	Салат из сол огурца и лука	10	0,13	0,61	0,78	9,21	10	0,13	0,61	0,78	9,21
34	Свекольник на к/б со смет	150	1,31	2,64	7,25	169,47	200	1,74	3,52	9,67	192,62
56	Гуляш из мяса кур	60	10,05	8,55	2,72	129,93	70	11,72	9,97	3,17	151,58
321	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,62	92	130	2,65	4,16	17,7	119,6
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>17,91</b>	<b>15,646</b>	<b>65,78</b>	<b>587,17</b>		<b>22,11</b>	<b>19,108</b>	<b>87,07</b>	<b>723,79</b>
<b>"Уплотненный" полдник</b>											
212	Творожно-манный пудинг с джемом	120/30	53,59	6,4	24,8	228,8	150/30	67	8	31	286
161	Яйцо 1/2	20	2,5	2,3	0,14	31,5	20	2,5	2,3	0,14	31,5
152	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	7	28,5	200	0,2	0,1	9,3	38
122	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	20	1,52	0,16	9,84	47
<b>Итого:</b>			<b>57</b>	<b>8,85</b>	<b>36,86</b>	<b>312,3</b>		<b>71,22</b>	<b>10,56</b>	<b>50,28</b>	<b>402,5</b>
<b>Всего:</b>			<b>88,47</b>	<b>47,076</b>	<b>183,59</b>	<b>1396,21</b>		<b>109,99</b>	<b>55,428</b>	<b>236,52</b>	<b>1734,08</b>

Продукты не содержат ГМО