

Утверждено  
Руководитель СПДС "Аленушка"  
Л.А. Сборнова

Меню на 30.01.2022 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>											
204,00	Макароны с маслом и сах	150	9,29	10,01	22,71	218,00	200	11,17	10,28	31,78	264,00
885,00	Кисель	150	1,02	-	21,77	91,44	200	1,36	-	29,02	121,52
1,00	Батон с маслом	30/4	4,63	14,29	27,69	174,39	30/5	4,77	14,71	28,50	179,52
161,00	Яйцо 1/2	20	2,55	2,30	0,14	31,50	20	2,55	2,30	0,14	31,50
	<b>Итого:</b>		<b>17,49</b>	<b>26,60</b>	<b>72,31</b>	<b>515,33</b>		<b>19,85</b>	<b>27,29</b>	<b>89,44</b>	<b>596,54</b>
<b>2-ой завтрак</b>											
64,00	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	130	0,65	0,13	13,13	59,80

<b>Обед</b>											
90	Салат из свежей капусты	40	0,56	2,43	3,6	34,96	60	0,84	3,64	5,41	52,44
35,00	Суп Уральский на м/б	150	2,12	3,06	7,81	70,95	200	3,56	5,12	14,17	117,00
161/85	Котлета из м/г с гречнев. гарнир.	60/110	14,75	14,61	39,48	341,55	70/130	16,63	16,64	43,49	382,27
241,00	Компот из с/ф	150,00	0,22	0,01	18,21	69,96	200,00	0,29	0,01	24,29	93,28
122,00	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50
123,00	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00
	<b>Итого:</b>		<b>21,81</b>	<b>20,75</b>	<b>92,30</b>	<b>634,02</b>		<b>26,90</b>	<b>26,25</b>	<b>118,82</b>	<b>802,49</b>
<b>"Уплотненный" полдник</b>											
321	Картофельное пюре с кабач. икрой	50/110	2,65	4,78	17,88	126	60/120	3,42	6,21	22,74	161,4
152,00	Чай с сахаром	150,00	0,05	0,02	8,33	3,33	200,00	0,07	0,02	11,10	4,44
49	Булочка с джемом	90	5,4	4,86	56,7	294,9	100	6	5,4	63	329,7
122,00	Хлеб пшеничный	10,00	0,76	0,08	4,92	23,50	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00
	<b>Итого:</b>		<b>8,86</b>	<b>9,74</b>	<b>87,83</b>	<b>447,73</b>		<b>11,01</b>	<b>11,79</b>	<b>106,68</b>	<b>542,54</b>
	<b>Всего:</b>		<b>48,66</b>	<b>57,18</b>	<b>262,54</b>	<b>1 643,08</b>		<b>58,41</b>	<b>65,46</b>	<b>328,07</b>	<b>2 001,37</b>

Продукты не содержат ГМО