

Утверждено  
Руководитель СПДС "Аленушка"  
Л.А. Сборнова

Меню на 30.10.2023 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>											
85	Каша гречневая с молоком 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
161	Яйцо 1	40	5,1	4,6	0,28	63	40	5,1	4,6	0,28	63
	<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>											
338	Яблоко	120	0,42	0	11,89	49,2	150	0,52	0	14,8	61,5
<b>Обед</b>											
100	Соленый огурец	50	0,63	5,04	3,88	63,4	60	0,76	6,2	4,02	68
40	Суп сборно-овощной со смет	150	3	4,8	15,03	111,75	200	4	6,4	20,04	149
32/63	Мясн котл из говядины с макарон	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>21,48</b>	<b>16,156</b>	<b>84,25</b>	<b>561,68</b>		<b>27,29</b>	<b>20,618</b>	<b>113,87</b>	<b>740,78</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
138	Чай с сахаром	150	2,34	2,43	13,27	81,96	200	3,12	3,24	17,7	109,28
49	Булочка домашняя	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>46,001</b>	<b>55,385</b>	<b>272,424</b>	<b>1675,755</b>		<b>57,88</b>	<b>67,538</b>	<b>347,02</b>	<b>2124,97</b>

Продукты не содержат ГМО