

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

Меню на 1.08.2024 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 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 215 | Омлет | 150 | 13,52 | 18,77 | 3,36 | 234,38 | 200 | 18,02 | 25,02 | 4,48 | 312,5 |
| 248 | Какао с молоком | 150 | 3,7 | 3,97 | 4,13 | 89,43 | 200 | 4,9 | 5,27 | 4,15 | 113,64 |
| 1 | Батон с маслом | 30/4 | 4,63 | 14,29 | 27,69 | 174,39 | 30/5 | 4,77 | 14,71 | 28,5 | 179,52 |
| | Итого: | | 21,85 | 37,03 | 35,18 | 498,2 | | 27,69 | 45 | 37,13 | 605,66 |
| | 2-ой завтрак | | | | | | | | | | |
| 64 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 130 | 0,65 | 0,13 | 13,13 | 59,8 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 22 | Салат Летний с луком | 50 | 2,98 | 2,38 | 15,85 | 83,6 | 60 | 3,58 | 2,86 | 19,02 | 100,32 |
| 81 | Суп гороховый на к/б | 150 | 6,15 | 4,32 | 17,85 | 135,36 | 200 | 8,20 | 5,76 | 23,80 | 180,48 |
| 315/205 | Гуляш из м/к с рисом | 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 |
| | Итого: | | 24,46 | 19,026 | 97,99 | 629,99 | | 29,82 | 22,45 | 124 | 780,99 |
| | "Уплотненный" полдник | | | | | | | | | | |
| 235 | Картофель тушеный в молоке | 150 | 3,26 | 9,14 | 22,64 | 189,14 | 200 | 4,34 | 12,18 | 30,18 | 252,18 |
| 152 | Чай с сахаром | 150 | 0,05 | 0,015 | 8,33 | 3,33 | 200 | 0,07 | 0,02 | 11,1 | 4,44 |
| 49 | Булочка нарезная | 80 | 3,64 | 6,26 | 26,96 | 179 | 90 | 5,82 | 10,01 | 43,13 | 286 |
| 122 | Хлеб пшеничный | 10 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,5 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| | Итого: | | 7,71 | 15,495 | 62,85 | 394,97 | | 11,75 | 22,37 | 94,25 | 589,62 |
| | Всего: | | 54,52 | 71,651 | 206,12 | 1569,16 | | 69,91 | 89,948 | 268,51 | 2036,07 |

Продукты не содержат ГМО