

Утверждено
 Руководитель СПДС "Аленушка"
 Л.А. Сборнова

Меню на 10.01.2024 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 | | | | | | | | | | |
| 91 | Каша пшенная молочная | 150 | 5,55 | 2,63 | 29,33 | 156 | 200 | 7,4 | 3,5 | 39,1 | 208 |
| 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 | 6,63 | 18,29 | 37,69 | 254,39 | 30/5 | 7,77 | 19,71 | 39,5 | 274,5 |
| | Итого: | | 15,33 | 23,41 | 82,58 | 502,54 | | 19,37 | 26,53 | 99,34 | 605,37 |
| | 2-ой завтрак | | | | | | | | | | |
| 338 | Яблоко | 120 | 0,42 | 0 | 11,89 | 49,2 | 150 | 0,52 | 0 | 14,8 | 61,5 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 100 | Соленый огурец | 50 | 0,63 | 5,04 | 3,88 | 63,4 | 60 | 0,76 | 6,2 | 4,02 | 68 |
| 67 | Щи со свежей капустой | 150 | 1,04 | 2,93 | 5,09 | 35 | 200 | 1,74 | 4,88 | 9,21 | 85 |
| 276 | Жаркое по-домашнему с туш.гов. | 150 | 12,38 | 11,23 | 13,02 | 180 | 200 | 16,51 | 14,97 | 17,37 | 280,14 |
| 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: | | 18,43 | 19,846 | 63,4 | 464,96 | | 24,88 | 26,898 | 86,35 | 683,92 |
| | "Уплотненный" полдник | | | | | | | | | | |
| 136 | Творожно-манн. пудинг с джемом | 120/30 | 17,67 | 11,93 | 22,71 | 268,8 | 150/30 | 22,09 | 14,91 | 28,39 | 336 |
| 132 | Печенье | 18 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 20 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 |
| 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 |
| | Итого: | | 21,12 | 12,505 | 49,32 | 365,23 | | 26,98 | 15,69 | 66,03 | 474,44 |
| | Всего: | | 55,30 | 55,76 | 207,19 | 1320,57 | | 71,75 | 69,12 | 266,52 | 1 825,23 |

Продукты не содержат ГМО