

Утверждено  
 Руководитель СПДС "Аленушка"  
 Л.А. Сборнова

Меню на 11.01.2024 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
	<b>Завтрак</b>										
168	Каша ячневая молочная, с маслом	150	5,28	5,7	27,6	184,2	200	7,04	7,6	36,8	245,6
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	14	88,99	200	4,2	3,62	18,67	118,66
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>22,71</b>	<b>69,29</b>	<b>447,58</b>		<b>16,01</b>	<b>25,93</b>	<b>83,97</b>	<b>543,78</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>										
100	Соленый огурец	50	0,63	5,04	3,88	63,4	60	0,76	6,2	4,02	68
79	Суп полевой со сметаной	150	7,71	7,32	15,30	166,60	200	8,54	9,00	21,80	202,00
336	Тушеная капуста с м/г	150	2,99	5,57	14,24	118,5	200	3,98	7,42	18,98	158
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>15,08</b>	<b>13,536</b>	<b>70,95</b>	<b>471,66</b>		<b>18,39</b>	<b>17,27</b>	<b>96,53</b>	<b>610,78</b>
	<b>"Уплотненный" полдник</b>										
215	Омлет	150	13,52	18,77	3,36	234,38	200	18,02	25,02	4,48	312,5
152	Чай с сахаром	150	0,05	0,015	8,33	3,33	200	0,07	0,02	11,1	4,44
469	Булочка домашняя	80	5,09	3,4	50,4	253	90	5,72	3,8	56,7	284,6
122	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	20	1,52	0,16	9,84	47
	<b>Итого:</b>		<b>19,42</b>	<b>22,265</b>	<b>67,01</b>	<b>514,21</b>		<b>25,33</b>	<b>29</b>	<b>82,12</b>	<b>648,54</b>
	<b>Всего:</b>		<b>48,06</b>	<b>58,611</b>	<b>217,35</b>	<b>1479,45</b>		<b>60,38</b>	<b>72,328</b>	<b>275,75</b>	<b>1862,9</b>

Продукты не содержат ГМО