

Утверждено
Руководитель СПДС "Аленушка"
Л.А. Сборнова

Меню на 22.01.2024 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 | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого: | | 12,761 | 22,719 | 90,644 | 524,575 | | 15,61 | 25,94 | 112,43 | 646,03 |
| 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 |
| 40 | Суп сборно-овощной со смет | 150 | 3 | 4,8 | 15,03 | 111,75 | 200 | 4 | 6,4 | 20,04 | 149 |
| 315/85 | Гуляш из м\к. с рисов. гарнир. | 60/110 | 14,75 | 14,61 | 39,48 | 341,55 | 70/130 | 16,63 | 16,64 | 43,49 | 382,27 |
| 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: | | 22,13 | 20,056 | 95,92 | 639,86 | | 26,5 | 23,888 | 119,28 | 782,05 |
| "Уплотненный" полдник | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| | Итого: | | 11,15 | 12,15 | 92,77 | 526,36 | | 14,06 | 15,01 | 113,28 | 647,38 |
| | Всего: | | 46,041 | 54,925 | 279,334 | 1690,795 | | 56,17 | 64,838 | 344,99 | 2075,46 |

Продукты не содержат ГМО