

Утверждено  
Руководитель СПДС "Аленушка"  
Л.А. Сборнова

Меню на 26.01.2024 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
	<b>Завтрак</b>									
91	Каша пшенная молочная	150	5,55	2,63	29,33	156	200	7,4	3,5	39,1
395	Кофе напиток с молоком	150	3,15	2,49	15,56	92,15	200	4,2	3,32	20,74
1	Батон с маслом	30/4	4,63	14,29	27,69	174,39	30/5	4,77	14,71	28,5
	<b>Итого:</b>		13,33	19,41	72,58	422,54		16,37	21,53	88,34
	<b>2-ой завтрак</b>									
338	Яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1	100	0,8	5,5	4,3
	<b>Обед</b>									
100	Соленый огурец	50	0,63	5,04	3,88	63,4	60	0,76	6,2	4,02
35	Суп лапша на к/б	150	1,61	1,7	10,2	62,8	200	2,68	2,83	17,14
9	Овощное рагу с курами	150	7,23	10,12	10,15	158	200	9,64	13,49	13,53
241	Компот из с/ф	150	0,22	0,006	18,21	69,96	200	0,29	0,008	24,29
122	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	30	2,28	0,24	14,76
123	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	50	3,3	0,6	16,7
	<b>Итого:</b>		13,85	17,506	65,64	470,76		18,95	23,368	90,44
	<b>"Уплотненный" полдник</b>									
57	Суп гречневый молочный	150	4,5	6,98	16,3	144,5	200	7	10,4	25
161	Яйцо 1/2	20	2,5	2,3	0,14	31,5	20	2,5	2,3	0,14
152	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	7,00	28,50	200	0,20	0,10	9,30
122	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	20	1,52	0,16	9,84
	<b>Итого:</b>		7,91	9,43	28,36	228		11,22	12,96	44,28
	<b>Всего:</b>		<b>35,89</b>	<b>51,846</b>	<b>170,88</b>	<b>1188,4</b>		<b>47,34</b>	<b>63,358</b>	<b>227,36</b>

Продукты не содержат ГМО



<b>Ккал</b>
208
122,87
179,52
510,39
67,1
68
104,7
210,74
93,28
70,5
87
634,22
222,4
31,5
38,00
47
338,9
<b>1550,61</b>