

Утверждено
 Руководитель СПДС "Аленушка"
 О.С. Погосян _____

Меню на 26.12.2024 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 | | | | | | | | | | |
| 93 | Каша Ассорти молочная с мас и сах | 150 | 6,2 | 5,1 | 24,8 | 169 | 200 | 7,4 | 6,1 | 27,6 | 194,8 |
| 395 | Кофе напиток с молоком | 150 | 4,3 | 4,6 | 11 | 102,3 | 200 | 5,3 | 5,7 | 12,7 | 122,7 |
| 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: | | 15,13 | 23,99 | 63,49 | 445,69 | | 17,47 | 26,51 | 68,8 | 497,02 |
| | 2-ой завтрак | | | | | | | | | | |
| 64 | Сок фруктовый | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 | 130 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 35 | Салат из отварной свеклы с зел гор. и р | 40 | 1 | 1 | 4,4 | 29,1 | 40 | 1,3 | 2,1 | 5,5 | 43,1 |
| 79 | Щи из свеж. капусты со сметаной | 150 | 9,5 | 8,3 | 14,1 | 173 | 200 | 11,3 | 10 | 16,6 | 199,5 |
| 298 | Плов рисовый | 150 | 9,6 | 10,7 | 24,7 | 228,1 | 200 | 11,2 | 12,3 | 32,9 | 281 |
| 241 | Компот из с/ф | 150 | 0,1 | 0 | 11,5 | 46,6 | 200 | 0,2 | 0 | 16,1 | 65,1 |
| 122 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 10,2 | 49 | 30 | 2,1 | 0,4 | 15,2 | 73,5 |
| 123 | Хлеб ржаной | 40 | 2 | 0,4 | 15,2 | 69,7 | 50 | 3,6 | 0,6 | 21,6 | 105,5 |
| | Итого: | | 23,6 | 20,6 | 80,1 | 595,5 | | 29,7 | 25,4 | 107,9 | 767,7 |
| | "Уплотненный" полдник | | | | | | | | | | |
| 93 | Омлет | 90 | 8,2 | 9,7 | 3,6 | 136,1 | 100 | 9,2 | 11,7 | 5 | 154,1 |
| 152 | Булочка с творогом | 80 | 14,4 | 11 | 44,3 | 279,1 | 100 | 19,1 | 15,2 | 54,6 | 337,3 |
| 122 | Хлеб пшеничный | 10 | 0,1 | 0 | 4 | 16,8 | 20 | 0,1 | 0 | 4 | 16,9 |
| 49 | Чай с сахаром | 150 | 0,15 | 0,07 | 7 | 28,5 | 200 | 1,4 | 0,2 | 10,2 | 49 |
| | Итого: | | 22,85 | 20,77 | 58,9 | 460,5 | | 29,8 | 27,1 | 73,8 | 557,3 |
| | Всего: | | 62,08 | 65,46 | 212,59 | 1547,69 | | 77,47 | 79,11 | 260,6 | 1 868,02 |

Продукты не содержат ГМО