

Утверждено
Руководитель СПДС "Аленушка"
Л.А. Сборнова

Меню на 31.01.2024 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 | | | | | | | | | | | |
| 168 | Каша рисовая молочная с масл. и сах. | 150 | 4,16 | 6,77 | 24,38 | 177,16 | 200 | 5,5 | 9,03 | 32,5 | 236,21 |
| 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 | 4,63 | 14,29 | 27,69 | 174,39 | 30/5 | 4,77 | 14,71 | 28,5 | 179,52 |
| | Итого: | | 11,94 | 23,55 | 67,63 | 443,7 | | 14,47 | 27,06 | 81,74 | 538,6 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | |
| 338 | Яблоко | 100 | 0,8 | 5,5 | 4,3 | 67,1 | 100 | 0,8 | 5,5 | 4,3 | 67,1 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 100 | Соленый огурец | 50 | 0,63 | 5,04 | 3,88 | 63,4 | 60 | 0,76 | 6,2 | 4,02 | 68 |
| 81 | Суп гороховый на к/б | 150 | 6,15 | 4,32 | 17,85 | 135,36 | 200 | 8,2 | 5,76 | 23,8 | 180,48 |
| 315/205 | Гуляш из м/к с макаронами | 70/110 | 10,95 | 11,68 | 22,88 | 224,47 | 80/120 | 12,17 | 12,98 | 25,43 | 249,41 |
| 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: | | 22,11 | 21,686 | 86,02 | 609,79 | | 27 | 25,788 | 109 | 748,67 |
| "Уплотненный" полдник | | | | | | | | | | | |
| 168 | Каша манная молочная с масл и сахаром | 150 | 3,96 | 22,94 | 22,94 | 141 | 200 | 4,52 | 4,07 | 30,57 | 177 |
| 161 | Яйцо 1/2 | 20 | 2,5 | 2,3 | 0,14 | 31,5 | 20 | 2,5 | 2,3 | 0,14 | 31,5 |
| 132 | Печенье | 18 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 20 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 |
| 152 | Чай с сахаром | 150,00 | 0,15 | 0,07 | 7,00 | 28,50 | 200,00 | 0,20 | 0,10 | 9,30 | 38,00 |
| 122 | Хлеб пшеничный | 10 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,5 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| | Итого: | | 10,01 | 25,87 | 48,36 | 294,1 | | 12,04 | 7,23 | 66,55 | 380,5 |
| | Всего: | | 44,86 | 71,106 | 206,31 | 1414,69 | | 54,31 | 65,578 | 261,59 | 1734,87 |

Продукты не содержат ГМО