

Утверждено  
 Руководитель СПДС "Аленушка"  
 О.С. Погосян

Меню на 15.01.2025 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>											
68	Морковь тертая с сахаром	30	0,4	1	3,1	22,6	40	0,7	2,1	4,7	40
168	Каша рисовая молочная с масл. и сах.	150	1,7	4	32,1	171,9	200	2	5,1	37,8	206,1
885	Кисель	150	0	0	22	91	200	0	0	25,6	106
2	Батон с маслом	30/4	2,4	5,7	15,6	123,9	30/5	2,4	6,5	15,6	131,3
	<b>Итого:</b>		<b>4,5</b>	<b>10,7</b>	<b>72,8</b>	<b>409,4</b>		<b>4,4</b>	<b>11,6</b>	<b>79</b>	<b>443,4</b>
<b>2-ой завтрак</b>											
64	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	100	0,5	0,1	10,1	46
<b>Обед</b>											
22	Салат с сол.огурцом и луком	30	0,4	2	2,1	29,3	40	0,5	2	2,8	33,9
57	Борщ на к/б со сметаной	150	5,3	7	22,4	178	200	6,8	8,9	27,2	219,9
310	Суфле из м\к	60	11,7	12,6	2,7	122,2	70	14,1	15,2	3,2	153,1
321	Макароны отварные с соусом	110	3,9	2,4	17,4	104,8	120	5,2	3,5	23,2	142,2
394	Компот из с/ф	150	0,1	0	11,5	46,6	180	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
	<b>Итого:</b>		<b>24,8</b>	<b>24,6</b>	<b>81,5</b>	<b>599,6</b>		<b>32,5</b>	<b>30,6</b>	<b>109,3</b>	<b>793,2</b>
<b>"Уплотненный" полдник</b>											
93	Каша манная молочная с мас и сах	150	6,2	5,1	24,8	202	200	7,4	6,1	27,6	229,8
25	Яйцо вареное	20	4,5	4,7	10,3	100,9	20	5,5	5,7	11,7	215,2
132	Печенье	16	4,5	4,7	10,3	100,9	17	5,5	5,7	11,7	107,6
248	Какао с молоком	150	1,2	3,8	7,9	59,8	200	1,1	2	11,8	69,7
122	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	5,1	24,5	20	1,4	0,2	10,2	49
	<b>Итого:</b>		<b>17,1</b>	<b>18,4</b>	<b>58,4</b>	<b>488,1</b>		<b>20,9</b>	<b>19,7</b>	<b>73</b>	<b>671,3</b>
	<b>Всего:</b>		<b>46,9</b>	<b>53,8</b>	<b>222,8</b>	<b>1438</b>		<b>58,3</b>	<b>62</b>	<b>271,4</b>	<b>1899,9</b>

Продукты не содержат ГМО