

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

Меню на 10.09.2025 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
	Завтрак									
168	Каша рисовая молочная с масл. и сах.	150	1,7	4	32,1	171,9	180	2	5,1	37,8
248	Какао с молоком	150	1,2	3,8	7,9	59,9	200	1,5	4,8	9,9
2	Батон с маслом	30/4	2,4	5,7	15,6	123,9	30/5	2,4	6,5	15,6
	Итого:		5,3	13,5	55,6	355,7		22,7	21,8	75,4
	2-ой завтрак									
64	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	130	0,50	0,10	10,10
	Обед									
225	Салат из сол.огурца и лука	40	0,5	0	2,8	45,2	50	0,5	0	2,8
67	Суп лапша на к\б	150	4,9	7	21,7	180,7	180	6,1	8,8	26,5
298	Ленивые голубцы в том\смет соусе	150	9,3	10,2	9,9	199,9	180	11,3	12,9	12,3
241	Компот из с/ф	150	0,1	0	11,5	46,6	200	0,2	0	16,1
122	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	49	30	2,1	0,4	15,2
123	Хлеб ржаной	40	2	0,4	15,2	69,7	50	3,6	0,6	21,6
	Итого:		17,7	17,8	68,5	545,9		23,3	22,7	91,7
	"Уплотненный" полдник									
172/347	Картофельное пюре	130	20,6	8,7	20,1	247,6	140	24,8	9,2	22,3
25	Яйцо 1\2	20	4,5	4,7	10,3	100,9	20	5,5	5,7	11,7
25	Кабачковая икра	30	4,5	4,7	10,3	100,9	30	5,5	5,7	11,7
122	Хлеб пшеничный	10	0,1	0	4	16,9	20	0,1	0	4
49	Чай сладкий	150	0,7	0,1	5,1	44,5	200	1,4	0,2	10,2
	Итого:		30,4	18,2	49,8	510,8		37,3	20,8	59,9
	Всего:		53,9	49,6	184	1458,4		83,8	65,4	237,1

Продукты не содержат ГМО

Ккал
206,1
74,8
131,3
575,4
46,00
65,2
271,3
211,9
65,1
73,5
105,5
727,3
278,3
120,9
215,2
16,9
49
680,3
1 803,00