

Утверждено  
Руководитель СПДС "Аленушка"  
О.С. Погосян

Меню на 10.12.2025 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>											
11	Морковь, тертая с сахаром	40	1,598	1,808	3,15	35,216	50	1,718	1,818	3,78	38,296
178/3	Каша пшеничная молочная	150	5,69	7,12	21,71	174,01	180	6,72	8,7	24,21	222,84
395	Кофе напиток с молоком	150	3,85	3,83	9,72	89,1	180	4,73	4,71	11,03	105,85
1	Батон с маслом	30\4	2,28	3,4	15,46	101,87	30\5	2,29	4,06	15,48	107,69
<b>Итого:</b>			<b>11,67</b>	<b>14,29</b>	<b>46,84</b>	<b>363,74</b>		<b>15,458</b>	<b>19,288</b>	<b>54,5</b>	<b>474,676</b>
<b>2-ой завтрак</b>											
419	Молоко кипяченое	150	3,24	3,36	5,16	64,08	150	4,05	4,2	6,45	80,1
<b>Обед</b>											
28	Салат луковый с растит. маслом	10	0,26	0,91	2,49	19,2	10	0,26	0,91	2,49	19,2
63	Борщ на к\б со сметаной	150	5,58	5,64	22,94	165,43	180	6,78	8,088	27,139	199,23
321	Плов рисовый с м\к	150	11,5	12	22	237	180	13,3	14,6	29,5	296,8
394	Компот из с/ф	150	0,114	0	12	45,27	180	0,133	0	16,62	63,46
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	30	4,28	1,8	17,4	109,6
1\2	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	50	4,25	1,65	21,25	129,5
<b>Итого:</b>			<b>29,974</b>	<b>27,17</b>	<b>109,7</b>	<b>734,26</b>		<b>29,003</b>	<b>27,048</b>	<b>114,399</b>	<b>618,56</b>
<b>"Уплотненный" полдник</b>											
224	Творожно-манная запеканка с джемом	130\20	27,14	12,217	28,456	332,822	150\25	33,571	15,51	34,218	451,363
411	Чай сладкий	150	0	0	3	12	180	0	0	4	16
1\1	Хлеб пшеничный	10	1,07	0,45	4,35	27,4	20	2,14	0,9	8,7	54,8
<b>Итого:</b>			<b>22,37</b>	<b>8,05</b>	<b>23,35</b>	<b>329,4</b>		<b>35,711</b>	<b>16,41</b>	<b>46,918</b>	<b>522,163</b>
<b>Всего:</b>			<b>67,25</b>	<b>52,87</b>	<b>185,05</b>	<b>1 491,48</b>		<b>84,22</b>	<b>66,95</b>	<b>222,27</b>	<b>1 695,50</b>

Продукты не содержат ГМО