

Утверждено  
Руководитель СПДС "Аленушка"  
О.С. Погосян

Меню на 12.12.2025 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          |
| 178/6    | Каша геркулесовая молочная     | 150                    | 5,41          | 6,76          | 21,51         | 168,93         | 180                   | 6,68          | 8,63          | 24,42         | 202,59          |
| 397      | Кофе напиток с молоком         | 150                    | 4,3           | 4,6           | 11            | 102,3          | 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>13,588</b> | <b>16,568</b> | <b>51,12</b>  | <b>408,316</b> |                       | <b>15,418</b> | <b>19,218</b> | <b>54,71</b>  | <b>454,426</b>  |
|          | <b>2-ой завтрак</b>            |                        |               |               |               |                |                       |               |               |               |                 |
| 64       | Сок фруктовый                  | 120                    | 0,5           | 0,1           | 10,1          | 46             | 130                   | 0,5           | 0,1           | 10,1          | 76              |
|          | <b>Обед</b>                    |                        |               |               |               |                |                       |               |               |               |                 |
| 21       | Салат луковый с раст. мас      | 50                     | 0,7           | 0,9           | 3,5           | 25,6           | 60                    | 0,9           | 1,8           | 4,4           | 38,5            |
| 86       | Суп Рассольник со сметаной     | 150                    | 5,27          | 6,32          | 22,95         | 170,47         | 200                   | 6,36          | 8,63          | 27,1          | 212,38          |
| 283\204  | Ленивые голубцы в том\см соусе | 120\30                 | 11,48         | 12,31         | 1,59          | 156,9          | 150\30                | 12,77         | 13,56         | 2,04          | 174,5           |
| 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>23,104</b> | <b>21,75</b>  | <b>65,74</b>  | <b>556,64</b>  |                       | <b>28,693</b> | <b>27,44</b>  | <b>88,81</b>  | <b>727,94</b>   |
|          | <b>"Уплотненный" полдник</b>   |                        |               |               |               |                |                       |               |               |               |                 |
| 191      | Картофельное пюре              | 120                    | 2,56          | 4,86          | 25,58         | 156,3          | 140                   | 24,8          | 9,2           | 22,3          | 278,3           |
| 57       | Кабачковая икра                | 30                     | 0,8           | 1,8           | 4,5           | 37,4           | 30                    | 1             | 1,8           | 5,6           | 42,8            |
| 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>4,43</b>   | <b>7,11</b>   | <b>37,43</b>  | <b>233,1</b>   |                       | <b>27,94</b>  | <b>11,9</b>   | <b>40,6</b>   | <b>391,9</b>    |
|          | <b>Всего:</b>                  |                        | <b>41,122</b> | <b>45,428</b> | <b>154,29</b> | <b>1405,3</b>  |                       | <b>72,051</b> | <b>58,66</b>  | <b>194,22</b> | <b>1 801,12</b> |

Продукты не содержат ГМО