

Утверждено  
Руководитель СПДС "Аленушка"  
О.С. Погосян

Меню на 16.12.2025 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>										
171	Каша пшенная молочная	150	5,6	7,3	18,1	161,4	180	6,9	9,2	21,6	198
397	Какао с молоком	150	3,7	3,77	9,67	87,86	180	4,6	4,6	10,98	114,37
1	Батон с маслом	30/4	4,63	14,29	27,69	174,39	30/5	4,77	14,71	28,5	179,52
	<b>Итого:</b>		<b>13,93</b>	<b>25,36</b>	<b>55,46</b>	<b>423,65</b>		<b>16,27</b>	<b>28,51</b>	<b>61,08</b>	<b>491,89</b>
	<b>2-ой завтрак</b>										
64	Напиток из шиповника	150	0,5	0,1	10,1	46	150	0,5	0,1	10,1	46
	<b>Обед</b>										
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	Капуста тушеная с м\кур	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>22,404</b>	<b>20,85</b>	<b>62,24</b>	<b>531,04</b>		<b>27,793</b>	<b>25,64</b>	<b>84,41</b>	<b>689,44</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	Котлеты рыбные	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>40,76</b>	<b>53,32</b>	<b>155,13</b>	<b>1 395,19</b>		<b>72,00</b>	<b>66,05</b>	<b>186,09</b>	<b>1 817,23</b>

Продукты не содержат ГМО