

Утверждено  
Руководитель СПДС "Аленушка"  
О.С. Погосян

Меню на 21.11.2025 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>											
178	Каша Геркулесовая молочная	150	5,85	7,64	20,85	175,792	180	6,9	9,32	23,27	204,804
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>11,98</b>	<b>14,87</b>	<b>46,03</b>	<b>366,762</b>		<b>13,92</b>	<b>18,09</b>	<b>49,78</b>	<b>418,344</b>
2-ой завтрак											
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 сол. огурцом и раст. ма	40	0,34	0,92	2,1	18,74	50	0,43	1,82	2,49	38,77
82	Рассольник на к\ бс с сметаной	150	5,23	5,66	23,26	165,6	180	6,34	8,11	27,53	209,35
315\375	Ленивые голубцы в том\смет. соусе с м\	100\25	14,932	14,776	16,357	248,312	150\30	19,309	19,288	21,459	322,669
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>26,156</b>	<b>23,576</b>	<b>79,417</b>	<b>636,322</b>		<b>34,742</b>	<b>32,668</b>	<b>106,749</b>	<b>873,349</b>
<b>"Уплотненный" полдник</b>											
57\49	Картофельное пюре с кабачковой икрой	130\30	5	5,5	32,4	194	120\30	5,9	5,5	33,5	273,8
5	Яйцо 1\2	20	2,38	2,02	0,12	28,28	20	2,38	2,02	0,12	28,28
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>8,45</b>	<b>7,97</b>	<b>39,87</b>	<b>261,68</b>		<b>10,42</b>	<b>8,42</b>	<b>46,32</b>	<b>372,88</b>
		<b>Всего:</b>	<b>46,586</b>	<b>46,416</b>	<b>165,317</b>	<b>1405,3</b>		<b>59,082</b>	<b>59,28</b>	<b>212,95</b>	<b>1 801,12</b>

Продукты не содержат ГМО