

Утверждено  
Руководитель СПДС "Аленушка"  
О.С. Погосян

Меню на 22.12.2025 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>										
312	Плов рисовый сладкий с морковью	150	6,331	3,083	24,171	149,692	180	7,097	4,695	32,302	199,769
99	Кисель	150	0	0	13,19	52,768	180	0	0	15,032	60,128
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>		8,611	6,483	52,821	304,33		9,387	8,755	62,814	367,587
	<b>2-ой завтрак</b>										
64	Сок фруктовый	120	0,5	0,1	10,1	46	150	0,5	0,1	10,1	76
	<b>Обед</b>										
47	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,86	1,82	3,023	33,05	50	0,64	0,92	2,49	21,74
87	Суп сборно-овощной на к\б со смет	150	10,713	6,155	37,703	245,871	200	12,635	8,432	46,358	308,519
304	Гуляш из м\к с греч.гарнир. и соусом	150	16,1	17,9	3,9	207	200	18,2	21,7	5,9	236
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>		33,327	28,095	82,326	689,591		40,138	34,502	110,018	868,819
	<b>"Уплотненный" полдник</b>										
178/6	Суп вермишелевый молочный	150	5,41	6,76	21,51	168,93	180	6,68	8,63	24,42	202,59
467	Булочка ванильная	80	7,5	10,3	41,4	239,9	90	8,1	12,4	45,7	273,8
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>		13,98	17,51	70,26	448,23		16,92	21,93	82,82	547,19
	<b>Всего:</b>		<b>56,418</b>	<b>52,188</b>	<b>215,507</b>	<b>1488,151</b>		<b>66,945</b>	<b>65,287</b>	<b>255,652</b>	<b>1859,596</b>

Продукты не содержат ГМО