

Утверждено
Руководитель СПДС "Аленушка"
О.С. Погосян

Меню на 25.12.2025 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 146/3 | Каша Ассорти молочная | 150 | 5,51 | 6,98 | 23,43 | 178,86 | 180 | 8,63 | 6,66 | 26,45 | 210,5 |
| 397 | Кофе напиток с молоком | 150 | 4,3 | 4,6 | 11 | 102,3 | 180 | 4,73 | 4,71 | 11,03 | 105,85 |
| 3 | Батон с маслом, сыром | 30\4\12 | 5 | 6,9 | 15,4 | 145,3 | 30\5\18 | 6,4 | 9,3 | 15,5 | 172,85 |
| | Итого: | | 14,81 | 18,48 | 49,83 | 426,46 | | 19,76 | 20,67 | 52,98 | 489,2 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | |
| 34 | Кисломолочный продукт | 150 | 4,20 | 3,70 | 19,50 | 129,00 | 150 | 4,20 | 3,70 | 19,50 | 129,00 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 47 | Салат из квашеной капусты с луком и р | 40 | 0,86 | 1,82 | 3,023 | 33,05 | 50 | 0,64 | 0,92 | 2,49 | 21,74 |
| 4 | Свекольник со сметаной | 150 | 6,33 | 6,81 | 21,29 | 172,52 | 200 | 7,36 | 9,25 | 25,06 | 213,85 |
| 153 | Жаркое по-домашнему с м\к | 150 | 3,37 | 5,485 | 25,29 | 163,37 | 180 | 3,92 | 7,185 | 29,059 | 195,81 |
| 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 |
| | Итого: | | 16,214 | 16,335 | 87,303 | 572,61 | | 20,583 | 20,805 | 111,879 | 733,96 |
| "Уплотненный" полдник | | | | | | | | | | | |
| 68 | Омлет | 100 | 8,428 | 10,682 | 4,612 | 108,734 | 100 | 7,618 | 8,963 | 3,322 | 124,802 |
| 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 |
| | Итого: | | 16,998 | 21,432 | 53,362 | 388,034 | | 17,858 | 22,263 | 61,722 | 469,402 |
| | Всего: | | 52,222 | 59,947 | 209,995 | 1516,104 | | 62,401 | 67,438 | 246,081 | 1 821,56 |

Продукты не содержат ГМО