

Утверждено  
Руководитель СПДС "Аленушка"  
О.С. Погосян

Меню на 28.07.2025 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>                      |                        |              |               |               |                |                       |              |               |               |                |
| 168      | Каша Дружба молочная                | 150                    | 3,96         | 22,94         | 22,94         | 191            | 180                   | 7,7          | 9,5           | 20,7          | 265,7          |
| 248      | Какао с молоком                     | 150                    | 3,7          | 3,77          | 9,67          | 97,86          | 180                   | 4,6          | 4,6           | 10,98         | 104,7          |
| 1        | Батон с маслом                      | 30/4                   | 4,63         | 14,29         | 27,69         | 174,39         | 30\5                  | 2,4          | 6,5           | 15,6          | 131,3          |
|          | <b>Итого:</b>                       |                        | 12,29        | 41            | 60,3          | 463,25         |                       | 14,7         | 20,6          | 47,28         | 501,7          |
|          | <b>2-ой завтрак</b>                 |                        |              |               |               |                |                       |              |               |               |                |
| 64       | Сок фруктовый                       | 100                    | 0,5          | 0,1           | 10,1          | 46             | 130                   | 0,5          | 0,1           | 10,1          | 46             |
|          | <b>Обед</b>                         |                        |              |               |               |                |                       |              |               |               |                |
| 7        | Салат из кваш.капусты с растит.масл | 40                     | 0,7          | 2             | 1,6           | 37,3           | 60                    | 1            | 2             | 2,2           | 50,9           |
| 67       | Суп лапша на к\б                    | 150                    | 4,9          | 7             | 21,7          | 180,7          | 180                   | 6,1          | 8,8           | 26,5          | 271,3          |
| 242      | Котлета с гречневым гарниром        | 100                    | 1,8          | 7,3           | 12            | 186,7          | 120                   | 2,2          | 8,5           | 15            | 255,3          |
| 241      | Компот из с/ф                       | 150                    | 0,22         | 0,006         | 18,21         | 69,96          | 180                   | 0,29         | 0,008         | 24,29         | 93,28          |
| 122      | Хлеб пшеничный                      | 20                     | 1,52         | 0,16          | 9,84          | 47             | 30                    | 2,28         | 0,24          | 14,76         | 70,5           |
| 123      | Хлеб ржаной                         | 40                     | 2,64         | 0,48          | 13,36         | 69,6           | 50                    | 3,3          | 0,6           | 16,7          | 87             |
|          | <b>Итого:</b>                       |                        | 11,78        | 16,946        | 76,71         | 591,26         |                       | 15,17        | 20,148        | 99,45         | 828,28         |
|          | <b>"Уплотненный" полдник</b>        |                        |              |               |               |                |                       |              |               |               |                |
| 171      | Картофель тушеный с овощами         | 150                    | 3,5          | 5,1           | 26,5          | 265,7          | 180                   | 4            | 6,3           | 30,1          | 394,8          |
| 469      | Чай сладкий                         | 150                    | 0,1          | 0             | 4             | 16,8           | 180                   | 0,1          | 0             | 4             | 16,9           |
| 122      | Хлеб пшеничный                      | 10                     | 0,7          | 0,1           | 5,1           | 24,5           | 20                    | 1,4          | 0,2           | 10,2          | 49             |
|          | <b>Итого:</b>                       |                        | 4,3          | 5,2           | 35,6          | 307            |                       | 5,5          | 6,5           | 44,3          | 460,7          |
|          | <b>Всего:</b>                       |                        | <b>28,87</b> | <b>63,246</b> | <b>182,71</b> | <b>1407,51</b> |                       | <b>35,87</b> | <b>47,348</b> | <b>191,03</b> | <b>1836,68</b> |

Продукты не содержат ГМО