

Утверждено
Руководитель СПДС "Аленушка"
О.С. Погосян

Меню на 30.12.2025 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										
312	Плов рисовый сладкий с морковью	150	6,331	3,083	24,171	199,692	180	7,097	4,695	32,302	239,769
411	Чай сладкий	150	0	0	3	12	180	0	0	4	16
1	Батон с маслом	30\4	2,28	3,4	15,46	101,87	30\5	2,29	4,06	15,48	107,69
	Итого:		8,611	6,483	42,631	313,562		9,387	8,755	51,782	363,459
	2-ой завтрак										
64	Сок фруктовый	150	0,5	0,1	10,1	76	150	0,5	0,1	10,1	76
	Обед										
86	Суп Полевой на к\б	150	5,27	6,32	22,95	170,47	180	6,36	8,63	27,1	212,38
321	Овощное рагу с м\к	150	4,5	3,8	24,3	149,38	180	5,4	5,5	28,8	186,19
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:		15,424	12,34	84,95	523,52		20,423	17,58	111,17	701,13
	"Уплотненный" полдник										
5	Яйцо	40	4,38	4,02	0,24	56,28	40	4,38	4,02	0,24	56,28
168	Макароны с маслом и сахаром	130	3,96	22,94	22,94	151	140	7,7	9,5	20,7	205,7
606	Печенье	30	2,3	2,9	26,3	125,1	30	2,3	2,9	26,3	125,1
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:		11,71	30,31	56,83	371,78		16,52	17,32	59,94	457,88
	Всего:		35,75	49,13	184,41	1 284,86		46,33	43,66	222,89	1 598,47

Продукты не содержат ГМО