

Утверждено  
Руководитель СПДС "Аленушка"  
О.С. Погосян

Меню на 01.09.2026 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>                    |                        |               |              |               |                 |                       |               |              |               |                 |
| 171      | Каша пшенная молочная             | 150                    | 5,6           | 7,3          | 18,1          | 161,4           | 180                   | 6,9           | 9,2          | 21,6          | 198             |
| 397      | Какао с молоком                   | 150                    | 3,7           | 3,77         | 9,67          | 87,86           | 180                   | 4,6           | 4,6          | 10,98         | 114,37          |
| 1        | Батон с маслом                    | 30/4                   | 4,63          | 14,29        | 27,69         | 174,39          | 30/5                  | 4,77          | 14,71        | 28,5          | 179,52          |
|          | <b>Итого:</b>                     |                        | <b>13,93</b>  | <b>25,36</b> | <b>55,46</b>  | <b>423,65</b>   |                       | <b>16,27</b>  | <b>28,51</b> | <b>61,08</b>  | <b>491,89</b>   |
|          |                                   |                        |               |              |               |                 |                       |               |              |               |                 |
|          | <b>2-ой завтрак</b>               |                        |               |              |               |                 |                       |               |              |               |                 |
| 64       | Напиток из шиповника              | 150                    | 0,5           | 0,1          | 10,1          | 46              | 150                   | 0,5           | 0,1          | 10,1          | 46              |
|          |                                   |                        |               |              |               |                 |                       |               |              |               |                 |
|          | <b>Обед</b>                       |                        |               |              |               |                 |                       |               |              |               |                 |
| 86       | Суп картофельный с фасолью на к\б | 150                    | 5,27          | 6,32         | 22,95         | 170,47          | 200                   | 6,36          | 8,63         | 27,1          | 180,38          |
| 321      | Плов рисовый 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           |
|          | <b>Итого:</b>                     |                        | <b>22,404</b> | <b>20,85</b> | <b>62,24</b>  | <b>523,52</b>   |                       | <b>27,793</b> | <b>25,64</b> | <b>84,41</b>  | <b>669,13</b>   |
|          | <b>"Уплотненный" полдник</b>      |                        |               |              |               |                 |                       |               |              |               |                 |
| 174      | Суфле из рыбы                     | 80                     | 14,87         | 4,55         | 2,45          | 125,12          | 90                    | 19,1          | 5,85         | 3,15          | 120,87          |
| 57       | Макароны отварные с маслом        | 90                     | 4,5           | 6,98         | 16,3          | 124,5           | 110                   | 7             | 10,4         | 25            | 202,4           |
| 152      | Печенье                           | 20                     | 14,4          | 11           | 44,3          | 89,1            | 20                    | 14,4          | 11           | 44,3          | 89,1            |
| 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            |
|          | <b>Итого:</b>                     |                        | <b>34,84</b>  | <b>22,98</b> | <b>70,4</b>   | <b>253,62</b>   |                       | <b>42,64</b>  | <b>28,15</b> | <b>85,15</b>  | <b>483,17</b>   |
|          | <b>Всего:</b>                     |                        | <b>71,17</b>  | <b>69,19</b> | <b>188,10</b> | <b>1 408,19</b> |                       | <b>87,203</b> | <b>82,30</b> | <b>230,64</b> | <b>1 888,19</b> |

Продукты не содержат ГМО