

Утверждено
Руководитель СПДС "Аленушка"
О.С. Погосян

Меню на 03.04.2026 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 168 | Каша геркулесовая молочная | 150 | 6,4 | 8,3 | 20,3 | 182,1 | 200 | 7,5 | 10,2 | 22,7 | 235,9 |
| 397 | Кофе напиток с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 14 | 88,99 | 200 | 5,3 | 5,7 | 12,7 | 122,7 |
| 1 | Батон с маслом | 30/4 | 2,4 | 5,7 | 15,6 | 123,9 | 30/5 | 2,4 | 6,5 | 15,6 | 131,3 |
| Итого: | | | 11,95 | 16,72 | 49,9 | 394,99 | | 15,2 | 22,4 | 51 | 489,9 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | |
| 64 | Сок фруктовый | 120 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 130 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 76 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 40 | Рассольник со сметаной на г\б | 150 | 4,1 | 5,4 | 13,8 | 121 | 200 | 5,4 | 7,9 | 17,6 | 175,9 |
| 637 | Ленивые голубцы с м\г в том\см соусе | 150 | 16,5 | 17 | 26,4 | 325 | 180 | 18,9 | 19,1 | 28,8 | 303,9 |
| 241 | Компот из с/ф | 150 | 0,1 | 0 | 11,5 | 46,6 | 200 | 0,2 | 0 | 16,1 | 65,8 |
| 122 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 10,2 | 49 | 30 | 2,1 | 0,4 | 15,2 | 73,7 |
| 123 | Хлеб ржаной | 40 | 2 | 0,4 | 15,2 | 69,7 | 50 | 3,6 | 0,6 | 21,6 | 105,5 |
| Итого: | | | 24,1 | 23 | 77,1 | 611,3 | | 30,2 | 28 | 99,3 | 724,8 |
| "Уплотненный" полдник | | | | | | | | | | | |
| 57 | Кабачковая икра | 30 | 0,8 | 1,8 | 4,5 | 87,4 | 30 | 1 | 1,8 | 5,6 | 112,8 |
| 5 | Яйцо 1\2 | 20 | 2,38 | 2,02 | 0,12 | 28,28 | 20 | 2,38 | 2,02 | 0,12 | 28,28 |
| 191 | Картофельное пюре | 120 | 2,56 | 4,86 | 25,58 | 156,3 | 140 | 24,8 | 9,2 | 22,3 | 278,3 |
| 152 | Чай с сахаром и лимоном | 150 | 0,05 | 0,015 | 8,33 | 3,33 | 200 | 0,07 | 0,02 | 11,1 | 4,44 |
| 122 | Хлеб пшеничный | 10 | 0,7 | 0,1 | 5,1 | 24,5 | 20 | 1,4 | 0,2 | 10,2 | 49 |
| Итого: | | | 6,49 | 8,795 | 43,63 | 299,81 | | 29,65 | 13,24 | 49,32 | 472,82 |
| Всего: | | | 42,54 | 48,515 | 170,63 | 1305,3 | | 75,05 | 63,74 | 209,72 | 1 699,12 |

Продукты не содержат ГМО