

Утверждено  
Руководитель СПДС "Аленушка"  
О.С. Погосян \_\_\_\_\_

Меню на 04.06.2026 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>               |                        |               |               |                |                 |                       |               |               |                |                 |
| 178/3    | Каша пшенная молочная        | 150                    | 5,69          | 7,12          | 21,71          | 174,01          | 180                   | 6,72          | 8,7           | 24,21          | 222,84          |
| 397      | Какао с молоком              | 150                    | 3,7           | 3,77          | 9,67           | 87,86           | 180                   | 4,6           | 4,6           | 10,98          | 114,37          |
| 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          |
|          | <b>Итого:</b>                |                        | 14,39         | 17,79         | 46,78          | 407,17          |                       | 17,72         | 22,6          | 50,69          | 510,06          |
|          | <b>2-ой завтрак</b>          |                        |               |               |                |                 |                       |               |               |                |                 |
| 34       | Кисломолочный продукт        | 150                    | 4,20          | 3,70          | 19,50          | 129,00          | 150                   | 4,20          | 3,70          | 19,50          | 129,00          |
|          |                              |                        |               |               |                |                 |                       |               |               |                |                 |
|          | <b>Обед</b>                  |                        |               |               |                |                 |                       |               |               |                |                 |
| 47       | Огурец соленый порц.         | 30                     | 0,64          | 0,92          | 2,49           | 21,74           | 30                    | 0,64          | 0,92          | 2,49           | 21,74           |
| 63       | Борщ со сметаной на к\б      | 150                    | 5,58          | 5,64          | 22,94          | 145,43          | 180                   | 6,78          | 8,088         | 27,139         | 199,23          |
| 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>                |                        | 16,374        | 12,58         | 87,43          | 520,22          |                       | 21,483        | 17,958        | 113,699        | 709,72          |
|          |                              |                        |               |               |                |                 |                       |               |               |                |                 |
|          | <b>"Уплотненный" полдник</b> |                        |               |               |                |                 |                       |               |               |                |                 |
| 68       | Омлет                        | 100                    | 8,428         | 10,682        | 4,612          | 108,734         | 100                   | 7,618         | 8,963         | 3,322          | 124,802         |
| 467      | Булочка с картошкой          | 100                    | 7,5           | 10,3          | 41,4           | 239,9           | 110                   | 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            |
|          | <b>Итого:</b>                |                        | 16,998        | 21,432        | 53,362         | 388,034         |                       | 17,858        | 22,263        | 61,722         | 469,402         |
|          | <b>Всего:</b>                |                        | <b>51,962</b> | <b>55,502</b> | <b>207,072</b> | <b>1444,424</b> |                       | <b>61,261</b> | <b>66,521</b> | <b>245,611</b> | <b>1 818,18</b> |

Продукты не содержат ГМО