

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

Меню на 05.03.2026 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      | Кофе напиток с молоком                | 150                    | 4,3           | 4,6           | 11             | 102,3           | 180                   | 4,73          | 4,71          | 11,03          | 105,85          |
| 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>                         |                        | 14,99         | 18,62         | 48,11          | 421,61          |                       | 17,85         | 22,71         | 50,74          | 501,54          |
|          | <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       | Салат из квашеной капусты с луком и р | 40                     | 0,86          | 1,82          | 3,023          | 33,05           | 50                    | 0,64          | 0,92          | 2,49           | 21,74           |
| 4        | Свекольник со сметаной                | 150                    | 6,33          | 6,81          | 21,29          | 172,52          | 200                   | 7,36          | 9,25          | 25,06          | 213,85          |
| 153      | Гуляш из м\к с гречнев.гарниром       | 150                    | 3,37          | 5,485         | 25,29          | 163,37          | 180                   | 3,92          | 7,185         | 29,059         | 195,81          |
| 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>                         |                        | 16,214        | 16,335        | 87,303         | 572,61          |                       | 20,583        | 20,805        | 111,879        | 733,96          |
|          |                                       |                        |               |               |                |                 |                       |               |               |                |                 |
|          | <b>"Уплотненный" полдник</b>          |                        |               |               |                |                 |                       |               |               |                |                 |
| 68       | Омлет                                 | 100                    | 8,428         | 10,682        | 4,612          | 108,734         | 100                   | 7,618         | 8,963         | 3,322          | 124,802         |
| 606      | Печенье                               | 30                     | 2,3           | 2,9           | 26,3           | 105,1           | 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            |
|          | <b>Итого:</b>                         |                        | 11,798        | 14,032        | 38,262         | 253,234         |                       | 12,058        | 12,763        | 42,322         | 320,702         |
|          | <b>Всего:</b>                         |                        | <b>47,202</b> | <b>52,687</b> | <b>193,175</b> | <b>1376,454</b> |                       | <b>54,691</b> | <b>59,978</b> | <b>224,441</b> | <b>1 685,20</b> |

Продукты не содержат ГМО