

Утверждено  
Руководитель СПДС "Аленушка"  
О.С. Погосян

Меню на 08.09.2026 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 манная молочная          | 150                    | 5,6          | 7,3          | 18,1          | 151,4          | 180                   | 6,9         | 9,2          | 21,6          | 198            |
| 397      | Кофе напиток с молоком        | 150                    | 4,3          | 4,6          | 11            | 102,3          | 180                   | 4,73        | 4,71         | 11,03         | 125,85         |
| 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>14,53</b> | <b>26,19</b> | <b>56,79</b>  | <b>428,09</b>  |                       | <b>16,4</b> | <b>28,62</b> | <b>61,13</b>  | <b>503,37</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>                   |                        |              |              |               |                |                       |             |              |               |                |
| 42       | Суп с мучными клецками на к/б | 150                    | 7,9          | 2,9          | 31,7          | 156,9          | 200                   | 9,1         | 3,2          | 37,8          | 199,8          |
| 116      | Капуста тушеная с м\к         | 150                    | 8,3          | 10,5         | 13,8          | 149,7          | 180                   | 10,5        | 12,8         | 16,2          | 199,7          |
| 241      | Компот из с/ф                 | 150                    | 0,1          | 0            | 11,5          | 46,6           | 180                   | 0,2         | 0            | 16,1          | 65,1           |
| 122      | Хлеб пшеничный                | 20                     | 1,4          | 0,2          | 10,2          | 49             | 30                    | 2,1         | 0,4          | 15,2          | 73,5           |
| 123      | Хлеб ржаной                   | 40                     | 2            | 0,4          | 15,2          | 69,7           | 50                    | 3,6         | 0,6          | 21,6          | 105,5          |
|          | <b>Итого:</b>                 |                        | <b>19,7</b>  | <b>14</b>    | <b>82,4</b>   | <b>471,9</b>   |                       | <b>25,5</b> | <b>17</b>    | <b>106,9</b>  | <b>643,6</b>   |
|          | <b>"Уплотненный" полдник</b>  |                        |              |              |               |                |                       |             |              |               |                |
| 191      | Рис тушеный с овощами         | 150                    | 2,56         | 4,86         | 25,58         | 156,3          | 180                   | 24,8        | 9,2          | 22,3          | 258,3          |
| 57       | Кабачковая икра               | 30\80                  | 0,8          | 1,8          | 4,5           | 37,4           | 30\90                 | 1           | 1,8          | 5,6           | 42,8           |
| 152      | Чай с сахаром                 | 150                    | 0,15         | 0,07         | 7             | 28,5           | 180                   | 0,2         | 0,1          | 9,3           | 38             |
| 122      | Хлеб пшеничный                | 10                     | 0,7          | 0,1          | 5,1           | 24,5           | 20                    | 1,4         | 0,2          | 10,2          | 49             |
|          | <b>Итого:</b>                 |                        | <b>4,21</b>  | <b>6,83</b>  | <b>42,18</b>  | <b>246,7</b>   |                       | <b>27,4</b> | <b>11,3</b>  | <b>47,4</b>   | <b>388,1</b>   |
|          | <b>Всего:</b>                 |                        | <b>38,94</b> | <b>47,12</b> | <b>191,47</b> | <b>1192,69</b> |                       | <b>69,8</b> | <b>57,02</b> | <b>215,43</b> | <b>1581,07</b> |

Продукты не содержат ГМО