

Утверждено  
Руководитель СПДС "Аленушка"  
О.С. Погосян

Меню на 11.09.2026 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     |
|          | Завтрак                          |                        |          |         |          |         |                       |          |         |          |          |
| 178/6    | Каша ячневая молочная            | 150                    | 5,41     | 6,76    | 21,51    | 168,93  | 180                   | 6,68     | 8,63    | 24,42    | 202,59   |
| 397      | Кофе напиток с молоком           | 150                    | 4,3      | 4,6     | 11       | 102,3   | 180                   | 4,73     | 4,71    | 11,03    | 105,85   |
| 1        | Батон с маслом                   | 30\4                   | 2,28     | 3,4     | 15,46    | 101,87  | 30\5                  | 2,29     | 4,06    | 15,48    | 107,69   |
|          | Итого:                           |                        | 11,99    | 14,76   | 47,97    | 373,1   |                       | 13,7     | 17,4    | 50,93    | 416,13   |
|          | 2-ой завтрак                     |                        |          |         |          |         |                       |          |         |          |          |
| 64       | Яблоко                           | 150                    | 0,6      | 0,6     | 14,7     | 70      | 180                   | 0,7      | 0,7     | 17,6     | 84,6     |
|          | Обед                             |                        |          |         |          |         |                       |          |         |          |          |
| 86       | Рассольник на г\б                | 150                    | 5,27     | 6,32    | 22,95    | 170,47  | 200                   | 6,36     | 8,63    | 27,1     | 202,38   |
| 283\204  | Мясная котлета с картоф.пюре     | 60\90                  | 11,48    | 12,31   | 1,59     | 156,9   | 70\110                | 12,77    | 13,56   | 2,04     | 174,5    |
| 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    |
|          | Итого:                           |                        | 22,404   | 20,85   | 62,24    | 531,04  |                       | 27,793   | 25,64   | 84,41    | 679,44   |
|          | "Уплотненный" полдник            |                        |          |         |          |         |                       |          |         |          |          |
| 251      | Творожно-рисовый пудинг с джемом | 120\20                 | 21,3     | 7,6     | 16       | 290     | 140\25                | 23,1     | 8,2     | 17,4     | 316,2    |
| 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     |
|          | Итого:                           |                        | 22,37    | 8,05    | 23,35    | 329,4   |                       | 25,24    | 9,1     | 30,1     | 387      |
|          | Всего:                           |                        | 56,764   | 43,66   | 133,56   | 1303,54 |                       | 66,733   | 52,84   | 183,04   | 1 567,17 |

Продукты не содержат ГМО