

Утверждено
Руководитель СПДС "Аленушка"
О.С. Погосян

Меню на 13.01.2026 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										
171	Каша пшенная молочная	150	5,6	7,3	18,1	161,4	180	6,9	9,2	21,6	198
397	Какао с молоком	150	3,7	3,77	9,67	87,86	180	4,6	4,6	10,98	114,37
1	Батон с маслом	30/4	4,63	14,29	27,69	174,39	30/5	4,77	14,71	28,5	179,52
	Итого:		13,93	25,36	55,46	423,65		16,27	28,51	61,08	491,89
	2-ой завтрак										
64	Напиток из шиповника	150	0,5	0,1	10,1	46	150	0,5	0,1	10,1	46
	Обед										
86	Суп Рассольник со сметаной	150	5,27	6,32	22,95	170,47	200	6,36	8,63	27,1	212,38
283\204	Капуста тушеная с м\кур	120\30	11,48	12,31	1,59	156,9	150\30	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	689,44
	"Уплотненный" полдник										
191	Картофельное пюре	120	2,56	4,86	25,58	156,3	140	24,8	9,2	22,3	278,3
57	Кабачковая икра	30	0,8	1,8	4,5	37,4	30	1	1,8	5,6	42,8
152	Печенье	20	14,4	11	44,3	109,1	20	14,4	11	44,3	109,1
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
	Итого:		18,83	18,11	81,73	342,2		42,34	22,9	84,9	501
	Всего:		55,16	64,32	199,43	1 504,29		86,40	77,05	230,39	1 926,33

Продукты не содержат ГМО