

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 пшеничная 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 мясом | 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