

Утверждено
Руководитель СПДС "Аленушка"
О.С. Погосян

Меню на 13.03.2026 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
	Завтрак										
168	Каша геркулесовая молочная	150	6,4	8,3	20,3	182,1	200	7,5	10,2	22,7	235,9
397	Кофе напиток с молоком	150	3,15	2,72	14	88,99	200	5,3	5,7	12,7	122,7
1	Батон с маслом	30/4	2,4	5,7	15,6	123,9	30/5	2,4	6,5	15,6	131,3
	Итого:		11,95	16,72	49,9	394,99		15,2	22,4	51	489,9
	2-ой завтрак										
64	Сок фруктовый	120	0,5	0,1	10,1	46	130	0,5	0,1	10,1	76
	Обед										
40	Рассольник со сметаной на г\б	150	4,1	5,4	13,8	121	200	5,4	7,9	17,6	175,9
637	Ленивые голубцы с м\г в том\см соусе	150	16,5	17	26,4	325	180	18,9	19,1	28,8	303,9
241	Компот из с/ф	150	0,1	0	11,5	46,6	200	0,2	0	16,1	65,8
122	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	49	30	2,1	0,4	15,2	73,7
123	Хлеб ржаной	40	2	0,4	15,2	69,7	50	3,6	0,6	21,6	105,5
	Итого:		24,1	23	77,1	611,3		30,2	28	99,3	724,8
	"Уплотненный" полдник										
57	Кабачковая икра	30	0,8	1,8	4,5	87,4	30	1	1,8	5,6	112,8
5	Яйцо 1\2	20	2,38	2,02	0,12	28,28	20	2,38	2,02	0,12	28,28
191	Картофельное пюре	120	2,56	4,86	25,58	156,3	140	24,8	9,2	22,3	278,3
152	Чай с сахаром и лимоном	150	0,05	0,015	8,33	3,33	200	0,07	0,02	11,1	4,44
122	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	5,1	24,5	20	1,4	0,2	10,2	49
	Итого:		6,49	8,795	43,63	299,81		29,65	13,24	49,32	472,82
	Всего:		42,54	48,515	170,63	1305,3		75,05	63,74	209,72	1 699,12

Продукты не содержат ГМО