

Утверждено
Руководитель СПДС "Аленушка"
О.С. Погосян

Меню на 14.01.2026 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										
91	Каша пшенная молочная	150	6,5	6,5	19,5	202,2	200	7,6	8	22,3	192,9
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	4,63	14,29	27,69	174,39	30/5	4,77	14,71	28,5	179,52
	Итого:		15,43	25,39	58,19	478,89		17,1	27,42	61,83	478,27
	2-ой завтрак										
64	Сок фруктовый	120	0,5	0,1	10,1	46	130	0,5	0,1	10,1	76
	Обед										
7	Салат из кваш.капусты с растит.маслом	40	0,7	2	1,6	67,3	60	1	2	2,2	70,9
86	Суп Полевой со сметаной	150	5,27	6,32	22,95	170,47	200	6,36	8,63	27,1	212,38
153	Азу с м\к	150	3,37	5,485	25,29	163,37	180	3,92	7,185	29,059	195,81
241	Компот из с/ф	150	0,1	0	11,5	46,6	200	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
	Итого:		12,84	14,405	86,74	566,44		17,18	18,815	111,259	723,19
	"Уплотненный" полдник										
224	Каша рисовая молочная	130\20	19,4	12,7	23,3	284,2	150\25	23,5	15,5	23,1	324,8
152	Печенье	20	14,4	11	44,3	109,1	20	14,4	11	44,3	109,1
152	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	7	28,5	200	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
	Итого:		34,65	23,87	79,7	446,3		39,5	26,8	86,9	520,9
	Всего:		63,42	63,765	234,73	1537,63		74,28	73,135	259,989	1798,36

Продукты не содержат ГМО