

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
	<b>Завтрак</b>										
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
	<b>Итого:</b>		<b>15,43</b>	<b>25,39</b>	<b>58,19</b>	<b>478,89</b>		<b>17,1</b>	<b>27,42</b>	<b>61,83</b>	<b>478,27</b>
	<b>2-ой завтрак</b>										
64	Сок фруктовый	120	0,5	0,1	10,1	46	130	0,5	0,1	10,1	76
	<b>Обед</b>										
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
	<b>Итого:</b>		<b>12,84</b>	<b>14,405</b>	<b>86,74</b>	<b>566,44</b>		<b>17,18</b>	<b>18,815</b>	<b>111,259</b>	<b>723,19</b>
	<b>"Уплотненный" полдник</b>										
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
	<b>Итого:</b>		<b>34,65</b>	<b>23,87</b>	<b>79,7</b>	<b>446,3</b>		<b>39,5</b>	<b>26,8</b>	<b>86,9</b>	<b>520,9</b>
	<b>Всего:</b>		<b>63,42</b>	<b>63,765</b>	<b>234,73</b>	<b>1537,63</b>		<b>74,28</b>	<b>73,135</b>	<b>259,989</b>	<b>1798,36</b>

Продукты не содержат ГМО