

Утверждено
Руководитель СПДС "Аленушка"
О.С. Погосян _____

Меню на 15.01.2026 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										
93	Каша Дружба молочная с мас и сах	150	6,2	5,1	24,8	169	200	7,4	6,1	27,6	214,8
395	Кофе напиток с молоком	150	4,3	4,6	11	102,3	200	5,3	5,7	12,7	122,7
2	Батон с маслом	30/4	2,4	5,7	15,6	123,9	30/5	2,4	6,5	15,6	131,3
	Итого:		12,9	15,4	51,4	395,2		15,1	18,3	55,9	468,8
	2-ой завтрак										
134	Йогурт	100	0,50	0,10	10,10	86,00	130	0,50	0,10	10,10	146,00
	Обед										
22	Салат Луковый с растит маслом	30	0,4	2	2,1	49,3	40	0,5	2	2,8	53,9
79	Свекольник со сметаной	150	9,5	8,3	14,1	173	200	11,3	10	16,6	199,5
298	Бефстроганов из м\к с гречн. гарниром	150	9,6	10,7	24,7	228,1	200	11,2	12,3	32,9	281
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:		23	21,6	77,8	615,7		28,9	25,3	105,2	778,5
	"Уплотненный" полдник										
93	Омлет	90	8,2	9,7	3,6	136,1	100	9,2	11,7	5	154,1
469	Булочка с начинкой	90	5,09	3,4	50,4	273	120	5,72	3,8	56,7	284,6
122	Хлеб пшеничный	10	0,1	0	4	16,8	20	0,1	0	4	16,9
49	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	7	28,5	200	1,4	0,2	10,2	49
	Итого:		13,54	13,17	65	181,4		16,42	15,7	75,9	504,6
	Всего:		49,94	50,27	204,3	1478		60,92	59,4	247,1	1 797,00

Продукты не содержат ГМО