

Утверждено  
Руководитель СПДС "Аленушка"  
О.С. Погосян

Меню на 16.01.2026 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>											
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
	<b>Итого:</b>		<b>11,95</b>	<b>16,72</b>	<b>49,9</b>	<b>394,99</b>		<b>15,2</b>	<b>22,4</b>	<b>51</b>	<b>489,9</b>
2-ой завтрак											
64	Сок фруктовый	120	0,5	0,1	10,1	46	130	0,5	0,1	10,1	76
<b>Обед</b>											
40	Суп Харчо со смет	150	4,1	5,4	13,8	121	200	5,4	7,9	17,6	175,9
637	Котлета мясная с капустой тушеной	150	16,5	17	26,4	325	200	18,9	19,1	28,8	363,9
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
	<b>Итого:</b>		<b>24,1</b>	<b>23</b>	<b>77,1</b>	<b>611,3</b>		<b>30,2</b>	<b>28</b>	<b>99,3</b>	<b>784,8</b>
<b>"Уплотненный" полдник</b>											
240	Салат "Овощной"	60	1,7	4	32,1	171,9	70	2	5,1	37,8	206,1
5	Яйцо 1\2	20	2,38	2,02	0,12	28,28	20	2,38	2,02	0,12	28,28
152	Чай с сахаром	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
	<b>Итого:</b>		<b>4,83</b>	<b>6,135</b>	<b>45,65</b>	<b>228,01</b>		<b>5,85</b>	<b>7,34</b>	<b>59,22</b>	<b>287,82</b>
	<b>Всего:</b>		<b>40,88</b>	<b>45,855</b>	<b>172,65</b>	<b>1405,3</b>		<b>51,25</b>	<b>57,84</b>	<b>219,62</b>	<b>1 801,12</b>

Продукты не содержат ГМО