

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
	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	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
	Итого:		24,1	23	77,1	611,3		30,2	28	99,3	784,8
	"Уплотненный" полдник										
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
	Итого:		4,83	6,135	45,65	228,01		5,85	7,34	59,22	287,82
	Всего:		40,88	45,855	172,65	1405,3		51,25	57,84	219,62	1 801,12

Продукты не содержат ГМО