

Утверждено  
Руководитель СПДС "Аленушка"  
О.С. Погосян

Меню на 19.01.2026 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      | Макароны с маслом и сахаром       | 130                    | 3,96         | 22,94         | 22,94         | 181            | 140                   | 7,7          | 9,5           | 20,7          | 225,7          |
| 248      | Кисель                            | 150                    | 3,7          | 3,77          | 9,67          | 99,86          | 180                   | 4,6          | 4,6           | 10,98         | 104,7          |
| 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>                     |                        | 10,06        | 32,41         | 48,21         | 404,76         |                       | 14,7         | 20,6          | 47,28         | 461,7          |
|          | <b>2-ой завтрак</b>               |                        |              |               |               |                |                       |              |               |               |                |
| 64       | Сок фруктовый                     | 120                    | 0,5          | 0,1           | 10,1          | 46             | 150                   | 0,5          | 0,1           | 10,1          | 106            |
|          | <b>Обед</b>                       |                        |              |               |               |                |                       |              |               |               |                |
| 22       | Огурец соленый порц               | 20                     | 0,5          | 0             | 2,8           | 45,2           | 40                    | 0,5          | 0             | 2,8           | 65,2           |
| 79       | Суп Уральский на к\б              | 150                    | 9,5          | 8,3           | 14,1          | 173            | 200                   | 11,3         | 10            | 16,6          | 199,5          |
| 298      | Гуляш из м\к с горох.пюре         | 150                    | 11,54        | 12,08         | 22,12         | 200,1          | 180                   | 13,3         | 14,6          | 29,5          | 296,8          |
| 241      | Компот из с/ф                     | 150                    | 0,22         | 0,006         | 18,21         | 69,96          | 180                   | 0,29         | 0,008         | 24,29         | 93,28          |
| 122      | Хлеб пшеничный                    | 20                     | 1,52         | 0,16          | 9,84          | 47             | 30                    | 2,28         | 0,24          | 14,76         | 70,5           |
| 123      | Хлеб ржаной                       | 40                     | 2,64         | 0,48          | 13,36         | 69,6           | 50                    | 3,3          | 0,6           | 16,7          | 87             |
|          | <b>Итого:</b>                     |                        | 25,92        | 21,026        | 80,43         | 559,66         |                       | 30,97        | 25,448        | 104,65        | 747,08         |
|          | <b>"Уплотненный" полдник</b>      |                        |              |               |               |                |                       |              |               |               |                |
| 93       | Суп гречневый молочная с мас и са | 150                    | 6,2          | 5,1           | 24,8          | 169            | 180                   | 7,4          | 6,1           | 27,6          | 184,8          |
| 152      | Булочка нарезная                  | 80                     | 14,4         | 11            | 44,3          | 179,1          | 90                    | 19,1         | 15,2          | 54,6          | 217,3          |
| 469      | Чай сладкий                       | 150                    | 0,1          | 0             | 4             | 16,8           | 180                   | 0,1          | 0             | 4             | 16,9           |
| 122      | Хлеб пшеничный                    | 10                     | 0,7          | 0,1           | 5,1           | 24,5           | 20                    | 1,4          | 0,2           | 10,2          | 49             |
|          | <b>Итого:</b>                     |                        | 21,4         | 16,2          | 78,2          | 389,4          |                       | 28           | 21,5          | 96,4          | 468            |
|          | <b>Всего:</b>                     |                        | <b>57,88</b> | <b>69,736</b> | <b>216,94</b> | <b>1399,82</b> |                       | <b>74,17</b> | <b>67,648</b> | <b>248,33</b> | <b>1782,78</b> |

Продукты не содержат ГМО