

Утверждено  
Руководитель СПДС "Аленушка"  
О.С. Погосян

Меню на 20.01.2026 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>											
171	Каша манная молочная	150	5,6	7,3	18,1	161,4	180	6,9	9,2	21,6	198
248	Кофе напиток с молоком	150	1,2	3,8	7,9	59,8	180	1,1	2	11,8	69,7
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>11,43</b>	<b>25,39</b>	<b>53,69</b>	<b>395,59</b>		<b>12,77</b>	<b>25,91</b>	<b>61,9</b>	<b>447,22</b>
<b>2-ой завтрак</b>											
64	Напиток из шиповника	150	0,5	0,1	10,1	46	150	0,5	0,1	10,1	46
<b>Обед</b>											
42	Суп с мучными клецками на к/б	150	7,9	2,9	31,7	186,9	200	9,1	3,2	37,8	219,8
116	Капуста тушеная с м\к	150	8,3	10,5	13,8	179,7	180	10,5	12,8	16,2	218,7
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>		<b>20,58</b>	<b>14,046</b>	<b>86,91</b>	<b>553,16</b>		<b>25,47</b>	<b>16,848</b>	<b>109,75</b>	<b>689,28</b>
<b>"Уплотненный" полдник</b>											
174	Суфле из рыбы	80	14,87	4,55	2,45	125,12	90	19,1	5,85	3,15	160,87
57	Винегрет с растит.маслом	80	4,5	6,98	16,3	144,5	90	7	10,4	25	222,4
152	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	7	28,5	180	0,2	0,1	9,3	38
122	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	20	1,52	0,16	9,84	47
	<b>Итого:</b>		<b>20,28</b>	<b>11,68</b>	<b>30,67</b>	<b>321,62</b>		<b>27,82</b>	<b>16,51</b>	<b>47,29</b>	<b>468,27</b>
	<b>Всего:</b>		<b>52,29</b>	<b>51,12</b>	<b>171,27</b>	<b>1 477,77</b>		<b>66,06</b>	<b>59,27</b>	<b>218,94</b>	<b>1 848,77</b>

Продукты не содержат ГМО