

Утверждено
Руководитель СПДС "Аленушка"
О.С. Погосян

Меню на 21.01.2026 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										
178/3	Каша пшенная молочная	150	5,69	7,12	21,71	174,01	180	6,72	8,7	24,21	222,84
397	Какао с молоком	150	3,7	3,77	9,67	87,86	180	4,6	4,6	10,98	114,37
1	Батон с маслом	30/4	2,28	3,4	15,46	101,87	30/5	2,29	4,06	15,48	107,69
	Итого:		11,67	14,29	46,84	363,74		13,61	17,36	50,67	444,9
	2-ой завтрак										
419	Молоко кипяченое	150	3,24	3,36	5,16	64,08	150	0,51	0,21	14,23	71
	Обед										
21	Салат луковый с сол. огурцом и раст. ма	40	0,34	0,92	2,1	18,74	50	0,43	1,82	2,49	28,77
88	Щи из свеж. капусты со сметаной	150	7,01	6,92	32,51	203,2	200	8,5	9,3	39,1	253,6
283/302	Биточки из м\к с рисовым гарниром	60/100	16,97	17,11	37,39	308,65	70\110	20,07	19,3	50,1	315,5
394	Компот из с/ф	150	0,114	0	12	45,27	180	0,133	0	16,62	63,46
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	30	4,28	1,8	17,4	109,6
1\2	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	Итого:		29,974	27,17	109,7	734,26		37,663	33,87	146,96	900,43
	"Уплотненный" полдник										
251	Творожно-манный пудинг со сгущенным	120\20	21,3	7,6	16	290	140\25	23,1	8,2	17,4	316,2
411	Чай сладкий	150	0	0	3	12	180	0	0	4	16
1\1	Хлеб пшеничный	10	1,07	0,45	4,35	27,4	20	2,14	0,9	8,7	54,8
	Итого:		22,37	8,05	23,35	329,4		25,24	9,1	30,1	387
	Всего:		67,25	52,87	185,05	1 491,48		77,02	60,54	241,96	1 803,33

Продукты не содержат ГМО