

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
<b>Завтрак</b>											
178/3	Каша пшеничная 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
	<b>Итого:</b>		<b>11,67</b>	<b>14,29</b>	<b>46,84</b>	<b>363,74</b>		<b>13,61</b>	<b>17,36</b>	<b>50,67</b>	<b>444,9</b>
<b>2-ой завтрак</b>											
419	Молоко кипяченое	150	3,24	3,36	5,16	64,08	150	0,51	0,21	14,23	71
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>		<b>29,974</b>	<b>27,17</b>	<b>109,7</b>	<b>734,26</b>		<b>37,663</b>	<b>33,87</b>	<b>146,96</b>	<b>900,43</b>
<b>"Уплотненный" полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>		<b>22,37</b>	<b>8,05</b>	<b>23,35</b>	<b>329,4</b>		<b>25,24</b>	<b>9,1</b>	<b>30,1</b>	<b>387</b>
	<b>Всего:</b>		<b>67,25</b>	<b>52,87</b>	<b>185,05</b>	<b>1 491,48</b>		<b>77,02</b>	<b>60,54</b>	<b>241,96</b>	<b>1 803,33</b>

Продукты не содержат ГМО