

Утверждено
Руководитель СПДС "Аленушка"
О.С. Погосян _____

Меню на 22.01.2026 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										
146/3	Каша Ассорти молочная	150	5,51	6,98	23,43	178,86	180	8,63	6,66	26,45	210,5
397	Кофе напиток с молоком	150	4,3	4,6	11	102,3	180	4,73	4,71	11,03	105,85
3	Батон с маслом, сыром	30\4\12	5	6,9	15,4	145,3	30\5\18	6,4	9,3	15,5	172,85
	Итого:		14,81	18,48	49,83	426,46		19,76	20,67	52,98	489,2
	2-ой завтрак										
34	Кисломолочный продукт	150	4,20	3,70	19,50	129,00	150	4,20	3,70	19,50	129,00
	Обед										
47	Салат из квашеной капусты с луком и р	40	0,86	1,82	3,023	33,05	50	0,64	0,92	2,49	21,74
4	Свекольник со сметаной	150	6,33	6,81	21,29	172,52	200	7,36	9,25	25,06	213,85
153	Жаркое по-домашнему с м\к	150	3,37	5,485	25,29	163,37	180	3,92	7,185	29,059	195,81
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:		16,214	16,335	87,303	572,61		20,583	20,805	111,879	733,96
	"Уплотненный" полдник										
68	Омлет	100	8,428	10,682	4,612	108,734	100	7,618	8,963	3,322	124,802
606	Печенье	30	2,3	2,9	26,3	105,1	30	2,3	2,9	26,3	125,1
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:		11,798	14,032	38,262	253,234		12,058	12,763	42,322	320,702
	Всего:		47,022	52,547	194,895	1381,304		56,601	57,938	226,681	1 672,86

Продукты не содержат ГМО