

Утверждено
Руководитель СПДС "Аленушка"
О.С. Погосян

Меню на 23.01.2026 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											
11	Морковь, тертая с сахаром	40	1,598	1,808	3,15	35,216	50	1,718	1,818	3,78	38,296
178/6	Каша ячневая молочная	150	5,41	6,76	21,51	168,93	180	6,68	8,63	24,42	202,59
397	Кофе напиток с молоком	150	4,3	4,6	11	102,3	180	4,73	4,71	11,03	105,85
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:		13,588	16,568	51,12	408,316		15,418	19,218	54,71	454,426	
2-ой завтрак											
64	Сок фруктовый	120	0,5	0,1	10,1	46	130	0,5	0,1	10,1	76
Обед											
21	Салат из свеклы с сол. огурцом и раст. м	50	0,7	0,9	3,5	25,6	60	0,9	1,8	4,4	38,5
86	Суп Полевой со сметаной	150	5,27	6,32	22,95	170,47	200	6,36	8,63	27,1	212,38
283\204	Мясная котлета с макаронами	60\90	11,48	12,31	1,59	156,9	70\110	12,77	13,56	2,04	174,5
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:		23,104	21,75	65,74	556,64		28,693	27,44	88,81	727,94	
"Уплотненный" полдник											
191	Рис тушеный с овощами	150	2,56	4,86	25,58	156,3	180	24,8	9,2	22,3	278,3
57	Кабачковая икра (Свекла тушеная)	30\80	0,8	1,8	4,5	37,4	30\80	1	1,8	5,6	42,8
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:		4,43	7,11	37,43	233,1		27,94	11,9	40,6	391,9	
Всего:			41,122	45,428	154,29	1405,3		72,051	58,66	194,22	1 801,12

Продукты не содержат ГМО