

Утверждено  
 Руководитель СПДС "Аленушка"  
 О.С. Погосян \_\_\_\_\_

Меню на 26.03.2026 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 пшенная молочная	150	5,69	7,12	21,71	174,01	180	6,72	8,7	24,21	222,84
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
	<b>Итого:</b>		14,99	18,62	48,11	421,61		17,85	22,71	50,74	501,54
	<b>2-ой завтрак</b>										
34	Кисломолочный продукт	150	4,20	3,70	19,50	129,00	150	4,20	3,70	19,50	129,00
	<b>Обед</b>										
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	Гуляш из м\к с гречнев.гарниром	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
	<b>Итого:</b>		16,214	16,335	87,303	572,61		20,583	20,805	111,879	733,96
	<b>"Уплотненный" полдник</b>										
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
	<b>Итого:</b>		11,798	14,032	38,262	253,234		12,058	12,763	42,322	320,702
	<b>Всего:</b>		<b>47,202</b>	<b>52,687</b>	<b>193,175</b>	<b>1376,454</b>		<b>54,691</b>	<b>59,978</b>	<b>224,441</b>	<b>1 685,20</b>

Продукты не содержат ГМО