

Утверждено
Руководитель СПДС "Аленушка"
О.С. Погосян

Меню на 27.01.2026 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										
5	Яйцо 1\2	20	2,38	2,02	0,12	28,28	20	2,38	2,02	0,12	28,28
88	Каша манная молочная	150	5,28	6,706	21,166	166,38	180	6,29	8,29	23,74	195,058
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:		13,64	15,896	46,416	384,39		15,56	18,97	50,32	445,398
	2-ой завтрак										
64	Сок фруктовый	150	0,5	0,1	10,1	76	150	0,5	0,1	10,1	76
	Обед										
112	Суп лапша на к\б	150	5,48	5,095	22,124	157,36	200	7,07	7,17	28,56	208,45
321	Овощное рагу с м\к	150	4,5	3,8	24,3	149,38	180	5,4	5,5	28,8	186,19
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:		15,634	11,115	84,124	510,41		21,133	16,12	112,63	697,2
	"Уплотненный" полдник										
272	Тефтели рыбные в том\смет соусе	70\30	25,1	5,9	9,1	170,2	90\30	9,8	3,8	1,5	180,2
57	Кабачковая икра (Свекла тушеная)	30\80	0,8	1,8	4,5	87,4	30\80	1	1,8	5,6	112,8
606	Печенье	30	2,3	2,9	26,3	125,1	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:		29,27	11,05	47,25	422,1		15,24	9,4	46,1	488,9
	Всего:		58,54	38,06	177,79	1 421,18		51,93	44,49	209,05	1 735,78

Продукты не содержат ГМО